



كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

تنظيم الانفعالات الايجابية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج

المكثف في جامعة الخليل

إعداد:

عرين عيد حسين القصاصي

إشراف

د. إبراهيم مصري

قُدِّمَتْ هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية

الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة الخليل

1444هـ-2023م

إجازة الرسالة

تنظيم الانفعالات الايجابية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في

جامعة الخليل

إعداد

عرين عيد حسين القصاصي

إشراف

الدكتور إبراهيم مصري

نُوقِشت هذه الرسالة يوم السبت بتاريخ 2023/2/25م، وأُجيزت من أعضاء لجنة المناقشة

التالية أسماؤهم:

أعضاء اللجنة	الصفة	التوقيع
1. د. إبراهيم مصري	مُشرفاً ورئيساً
2. د. تيسير عبد الله	ممتحناً خارجياً
3. أ. د. نبيل الجندي	ممتحناً داخلياً

الخليل-فلسطين

1444هـ - 2023م

الإهداء

إلى والديّ ووالدتي رضي الله عنهما

إلى كلّ مَنْ يفكرُ ويبحثُ للارتقاء بالعلم في كلّ مكانٍ

إليك يا رفقاء دربي ومصدرَ قوتي ومحورَ راحتي إخوتي.

شكر والتقدير

اتقدم بجزيل الشكر، وعظيم الامتنان الى كل مَنْ أبدى لي رأياً أو قدّم لي مساعدة في إنجاز هذا البحث، وأخص بالذكر الدكتور الفاضل الدكتور إبراهيم مصري الذي لجهوده العظيمة، ونصائحه الشديدة، وتعديلا له القوية، ولملاحظاته عظيم الأثر في إنجاز هذه الرسالة على المنهج العلمي القويم، شاكرًا له كلّ ما قدم لي من عون، فجزاه الله خير الجزاء، ومني له كل الشكر والثناء.

كما أشكر لجنة المناقشة على قبولها بمناقشة رسالتي هذه، وأشكر كل من درسني في برنامج الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي في جامعة الخليل، والشكر موصول إلى الطلبة الذين ساهموا في مساعدتي على تمام هذه الرسالة.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	شكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
ز	قائمة الملاحق
ح	ملخص الدراسة
ي	الملخص باللغة الانجليزية
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
2	مقدمة
5	مشكلة الدراسة وأسئلتها
6	فرضيات الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
10	المقدمة
10	الإطار النظري
23	الدراسات السابقة
30	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة	
33	مقدمة
33	منهج الدراسة
33	مجتمع الدراسة
34	عينة الدراسة
35	أدوات الدراسة
36	صدق أداة الدراسة وثباتها
44	خطوات إجراءات الدراسة
46	متغيرات الدراسة
46	الأساليب الإحصائية

	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
48	نتائج أسئلة الدراسة
	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات
66	مناقشة نتائج أسئلة الدراسة
74	توصيات الدراسة
75	قائمة المصادر والمراجع

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
34	جدول (1): الأعداد والنسب المئوية لخصائص العينة الديموغرافية
37	جدول (2): نتائج الاتساق الداخلي لفقرات تنظيم الانفعالات للعينة الاستطلاعية
39	جدول (3): نتائج معامل الثبات (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة
41	جدول (4): نتائج صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الازدهار النفسي للعينة الاستطلاعية.
43	جدول (5): نتائج معامل الثبات (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة
43	جدول (6): مفتاح المتوسطات الحسابي لتصحيح مقياس تنظيم الانفعالات ومقياس الازدهار النفسي
49	جدول (7): يبين العلاقة بين تنظيم الانفعالات بمجالاته والازدهار النفسي
51	جدول (8): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل على مقياس تنظيم الانفعالات المستخدم في الدراسة
52	جدول (9): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل على بعد حل المشكلات المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية
53	جدول (10): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل على بعد إعادة التقييم الإيجابي المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية
54	جدول (11): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل على بعد السعي وراء الدعم الاجتماعي المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية
55	جدول (12): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل على بعد التجنب المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية
57	جدول (13): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات على مقياس طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل على مقياس الازدهار النفسي المستخدم في الدراسة، وترتيبها حسب الأهمية
59	جدول (14): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس
61	جدول (15): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية
62	جدول (16): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتنظيم الانفعالات، والازدهار النفسي، لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير السنة الدراسية

63	جدول (17) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق لتنظيم الانفعالات، والازدهار النفسي، لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير السنة الدراسية
64	جدول (18): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

قائمة الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
82	الاستبانة بصورتها الأولية	.1
89	الاستبانة في صورتها النهائية	.2
96	أسماء المحكمين	.3

تنظيم الانفعالات الايجابية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل

إعداد: عرين القصاصي

إشراف: د. إبراهيم مصري

المُلخَص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تنظيم الانفعالات الإيجابية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، حيث تمّ اتباع المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات عن تنظيم الانفعالات الإيجابية والازدهار النفسي.

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل والبالغ عددهم (1000) طالب وطالبة، تم اختيار عينة عشوائية بلغ قوامها (200) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة طردية موجبة بين تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل.

كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى تنظيم الانفعالات الإيجابية لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.04)، والانحراف المعياري (0.10) وكان ترتيب مجالات تنظيم الانفعالات حسب المتوسط الحسابي كالتالي: إعادة التقييم الإيجابي، وتلاهِ حل المشكلات، وتلاهِ التجنب، وتلاهِ السعي وراء الدعم الاجتماعي.

كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً، بمتوسط حسابي بلغ (4.24)، والانحراف المعياري (0.53)، حيث كانت أكثر الفقرات أهميةً الفقرة التي نصها: (أنجز ما لدي من مهام بنجاح)، تلاها الفقرة (أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى)، تلاها الفقرة تلاها الفقرة (أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي)،

وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات الإيجابية وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي، لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، وفقاً لمتغيرات الدراسة (الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية). بينما توجد فروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات الإيجابية وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث. من خلال ما سبق توصي الباحثة أن يكون هناك أنشطة لا صفية خلال أيام التعليم من أجل التخفيف من مستوى الانفعالات التي يمكن أن تظهر في بعض الأحيان لدى الطلبة وللمحافظة على التوازن الانفعالي الذي يتمتعون فيه.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعالات - الازدهار النفسي - طلبة المكثف - جامعة الخليل

Positive emotion regulation and its relationship to psychological prosperity among students of the intensive program at Hebron University

Abstract:

The study aimed to identify the regulation of positive emotions and their relationship to psychological prosperity among the students of the intensive program at Hebron University.

The study population consisted of (1000) students in the intensive program at Hebron University. A random sample of (200) students was chosen. The results showed that there is a positive direct relationship between emotion regulation and psychological prosperity among the students in the intensive program at Hebron University.

The results of the study also showed that the level of regulation of positive emotions among the students of the intensive program at Hebron University was high. The arithmetic mean was (4.04), and the standard deviation was (0.10). The arrangement of the domains of emotion regulation according to the arithmetic mean was as follows: positive re-evaluation, followed by problem-solving, followed by avoidance, and followed by the pursuit of social support.

The results of the study also showed that the level of psychological prosperity among students of the intensive program at Hebron University was high, with an arithmetic mean of (4.24) and a standard deviation of (0.53), where the most important paragraphs were the paragraph that reads: (I successfully completed my tasks), followed by The paragraph (I feel that my life has value and meaning), followed by the paragraph followed by the paragraph (I am looking for everything that makes me feel the importance of my life),

The results of the study showed that there were no differences in the mean scores for regulating positive emotions and in the mean scores for psychological prosperity among students of the intensive program at Hebron University, according to the variables of the study (college, academic year, marital status). While there are

differences in the mean scores of positive emotion regulation and in the mean scores of psychological prosperity according to the gender variable in favor of females.

Through the foregoing, the researcher recommends that there be extra-curricular activities during the education days in order to reduce the level of emotions that may sometimes appear among students and to maintain the emotional balance that they enjoy.

Keywords: emotion regulation - psychological prosperity - intensive care unit students - Hebron University

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

❖ مقدمة

❖ مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

❖ فرضيات الدراسة

❖ أهمية الدراسة

❖ أهداف الدراسة

❖ مصطلحات الدراسة

❖ حدود الدراسة

مقدمة

يعيش الطلبة في مواقف وأحداث يومية تتطلب استجابات متنوعة من الانفعالات، وهذه الانفعالات تنعكس على الجانب النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى الطلبة، ونجد أن الانفعالات الإيجابية تعمل على دعم الجانب النفسي لدى الطالب مما يولد له دافعية نحو حياته الأكاديمية.

وتعد الانفعالات مهمة لدى البشر، وهي تؤثر بشكل كبير في حياة الطلبة ولها قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية والتحصيّل الأكاديمي، وتساعد الأفراد في إدراك وفهم ما يريدون التعبير عنه لغويًا، فهي تمثل جانباً مهماً من جوانب النمو الانفعالي الاجتماعي الإنساني، وبعد فهم الفرد لإنفعالاته وضبطها وتوجيهه لها بالطريقة المثلى أحد مقومات التكيف مع الذات ومع الآخرين (السلمي وأكرم، 2020).

ويشير تنظيم الانفعال الإيجابي إلى العمليات التي يستطيع الطلبة من خلالها أن يؤثر على الإنفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها، وتشمل عمليات تنظيم الانفعال اختيار الموقف، وتعديله، وتحويل الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة، ويؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية (Besharat, 2014).

فمعرفة الطالب الجامعي وإدراكه لمشاعره وانفعالاته يحدد طريقة الإستجابة للمثيرات التي تحيط به، ومدى قدرته على التكيف مع تلك المثيرات، مما يؤثر على طريقة التعبير عن الانفعالات سواء كان بالتعبير الإيجابي أو التعبير السلبي، من أجل الوصول إلى التوازن النفسي الذي يؤدي إلى تنظيم انفعالي يحدد مستوى التفاعل بين البيئة وانفعالات الطالب الجامعي (البراهمة، 2017).

إضافة إلى أن الانفعالات تعتبر جزءاً لا يجزأ من حياة الطالب الجامعي تؤثر في سلوكه، وكذلك في بناء شخصيته، بحيث تتأثر في الخبرات والتجارب التي يمر بها الطالب خلال حياته وقد تسبب له

الاتزان الانفعالي أو عكس ذلك، ويكون تأثير الانفعالات على المتعلمين حسب شدتها واستمراريتها والتعبير عنها وكيفية معاشتها (خصاونة، 2020).

ويؤدي تنظيم الانفعال الإيجابي دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد، مما يتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المحيطة به، وله دوراً كبيراً في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية وثناء الحياة الانفعالية، والنظرة الإيجابية إلى الحياة، والتمتع بالثقة بالنفس والصحة النفسية (Xiu, Zhou & Jiang, 2016).

كما يلعب تنظيم الانفعالات الايجابية دوراً فعالاً في السعادة والصحة النفسية من جانب، ومن جانب آخر عدم القدرة على تنظيم الانفعالات يؤدي إلى القلق وانخفاض مستوى التحصيل والكفاءة والاجتماعية والانفعالية، لذا تعتبر الانفعالات وعملية تنظيمها مهمة في حياة الطلبة، حيث تكسبهم القدرة على استخدام المهارات الحياتية، وه تعتبر الركن الأساسي في بناء شخصية هؤلاء الطلبة بشكل سوي على المستوى السلوكي والعاطفي والانفعالي (مرعي، 2019).

والازدهار النفسي من المفاهيم الحديثة التي يتحدث عنها علم النفس الإيجابي لما له من دور فعال في تحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد، وهو من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي وله ارتباط بشكل مباشر بالرفاهية النفسية والسعادة النفسية، إلا أنه أوسع وأشمل منها وهو مرتبط بشكل مباشر في الحالة المزاجية للفرد (العبيدي، 2019).

والازدهار النفسي شكل من أشكال الصحة النفسية الإيجابية يعبر عن مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد مما يجعله فعالاً، مما يقود إلى الرفاهية النفسية وامتلاك الفرد الحياة الهادفة والعلاقات الإيجابية وكفاءة المشاعر واحترام الذات والتفاعل، والانخراط في المجتمع بشكل سليم (مصطفى، 2017).

وقد حظي مفهوم الازدهار باهتمام كبير، إذ يرتبط بتفوق الأداء وكفاءته وجودته، كما يرتبط بالعلاقات الإيجابية التي تتسم بالدعم الاجتماعي، والحفاظ على النظرة الإيجابية نحو الذات والآخر، والمرونة النفسية، والكفاءة الذاتية، والصمود في الشدائد والمواقف السلبية، ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار عليها، والقدرة على الاستفادة من الخبرات السابقة (Hone, Jarden, & Schofield, 2014).

ويعبر الازدهار النفسي عن الحالة التي يشعر بها الفرد بمشاعر إيجابية وطمأنينة نفسية في أغلب الأحيان، فهو يعيش حالة مثالية من الأداء سواء كان على المستوى النفسي أو الاجتماعي الأكاديمي، وهذا يشير إلى الصحة النفسية والعقلية الإيجابية ورفاهية الحياة، والازدهار النفسي للطلاب يكون من خلال تكثيف الجهود بين المؤسسات التعليمية لتحسين أداء الطلاب ومستوى تحصيلهم مما ينعكس إيجابياً ونفسياً ووجدانياً واجتماعياً على الطلاب، ويساعد على تميزهم الأكاديمي (عدوي والشربيني، 2021).

ونجد أن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الإحساس بالازدهار النفسي يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عن النفس، ويعتمدون على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات في حياتهم، ويستجيبون للضغوط الاجتماعية ويواجهون صعوبة في إدارة حياتهم (Wood & Joseph, 2010).

ويشير (Hojabrian et al, 2018) إلى الازدهار النفسي بأنه امتلاك الفرد لمجموعة من العواطف الإيجابية والقدرة على المشاركة أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على إنجاز ما يكلف به. ويعد الازدهار النفسي مزيجاً من المشاعر الجيدة والأداء الفعال فهو تجربة شخصية مميزة يعيشها الفرد.

مشكلة الدراسة:

وتظهر مشكلة الدراسة من خلال كون الباحثة من طالبات برنامج المكثف خلال دراستها درجة البكالوريوس، وملاحظتها العديد من الطلبة في برنامج المكثف أن لديهم اضطرابات انفعالية بسبب ضغط العمل بحيث أن معظم هؤلاء الطلبة يعملون ويدرسون في نفس الوقت، فنجد أن لديهم بعض الاضطرابات في حياتهم.

ومن خلال دراسة الباحثة في مرحلة البكالوريوس والماجستير في مجال الإرشاد النفسي شعرت الباحثة أن هنالك مشكلة واضحة في تنظيم انفعالات طلبة البرنامج المكثف، لذلك ستحاول الباحثة التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي الإيجابي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل وذلك من خلال السؤال الرئيسي التالي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال الايجابي والازدهار النفسي لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل؟

أسئلة الدراسة:

وينبثق عن السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى تنظيم الانفعالات الايجابية لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل؟
2. ما مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعال الإيجابي ومستوى الازدهار النفسي تبعاً للمتغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية)؟

4. هل توجد علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال الايجابي والازدهار النفسي لدى طلبة برنامج

المكثف في جامعة الخليل؟

فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى تنظيم

الانفعالات الايجابية لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل تعزى إلى المتغيرات الآتية

(الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية)

2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الازدهار

النفسي لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل تعزى إلى المتغيرات الآتية (الجنس،

الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية)

3. لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تنظيم الانفعال

الاجابي والازدهار النفسي لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل.

أهداف الدراسة:

1. التعرف إلى مستوى تنظيم الانفعالات الايجابية لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل

2. التعرف إلى مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل

3. التعرف إلى الفروق في مستوى تنظيم الانفعالات الايجابية لدى طلبة برنامج المكثف في

جامعة الخليل ضمن المتغيرات الآتية (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية)

4. التعرف إلى الفروق في مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل

تعزى إلى المتغيرات الآتية (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية)

5. التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال الايجابي والازدهار النفسي لدى طلبة

برنامج المكثف في جامعة الخليل

أهمية الدراسة

أهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة النظرية كونها تتناول العلاقة بين التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي، لما لهذين المتغيرين من أهمية بالغة التأثير في حياة الطالب الأكاديمية والاجتماعية، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات المهمة التي توفر إطاراً نظرياً يمكن الاستفادة منه من قبل الباحثين الآخرين في هذا المجال، وإمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة يفتح مجالاً للدراسات في هذا المجال.

أهمية تطبيقية: تكمن أهمية الدراسة من خلال استفادة القائمين على برنامج المكثف والإدارة الخاصة ببرنامج المكثف في تطوير التنظيم الانفعالي للطلبة، والبحث عن متغيرات ذات علاقة بتغيرات الدراسة من أجل إجراء دراسات أخرى تساعد الطلبة على التكيف الاجتماعي الأكاديمي.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل.

الحدود المكانية: جامعة الخليل

الحدود الزمنية: الفصل الثاني من العام 2022م.

الحدود المفاهيمية: اقتصر على معرفة العلاقة بين تنظيم الانفعال الايجابي والازدهار النفسي لدى

طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل

مصطلحات الدراسة:

تنظيم الانفعالات: هي العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (خصاونة، 2020).

التعريف الإجرائي: هو متوسط الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس تنظيم الانفعالات.

الازدهار النفسي: الإدراك الذاتي للنجاح في مجالات متنوعة كنسج علاقات مع الآخرين والشعور بالمعنى والهدف والإحساس بالتفاؤل (عدوي والشربيني، 2021).

التعريف الإجرائي: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي المعد لتحقيق أهداف الدراسة.

وتعرف الباحثة طلبة البرنامج المكثف إجرائياً بأنه برنامج أكاديمي يتم طرحه من قبل جامعة الخليل ويدرس فيه مجموعة من الطلبة خلال يومي الجمعة والسبت.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

أولاً: تنظيم الانفعالات

ثانياً: الازدهار النفسي

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية

الدراسات الأجنبية

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة:

تناول هذا البحث المفاهيم الأساسية التي تتمحور حول تنظيم الانفعال الإيجابي وعلاقتها بالازدهار النفسي، كما تم تقسيمها إلى دراسات عربية ودراسات أجنبية، وكذلك تم تقسيم الإطار النظري إلى محورين، المحور الأول تحدث عن تنظيم الانفعالات، وتناول المحور الثاني الازدهار النفسي.

الإطار النظري:

أولاً تنظيم الانفعالات الإيجابية:

تعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها الهام في سلوك الأفراد، فهي إما أن تتسم السلوك بالسواء أو أن تسم بعدم السوء تبعاً لمستوى درجة الانفعال ومدى مناسيته للموقف، وانطلاقاً من هذه الأهمية، لقي موضوع الانفعالات اهتماماً بالغاً قبل علماء النفس، أمثال جيمس لانغ، (Lang – James)، كانون- بارد (Bard – Cannon)، شاكتر (Schachter) وغيرهم، و الذين صبووا جل اهتمامهم على وصف الانفعالات ومسببات حدوثها، فصاغوا نتيجة لذلك نظريات عدة، كالنظريات الفيزيولوجية والمعرفية والسلوكية، والتي ركزت على دور العوامل الفيزيولوجية والإدراكية - المعرفية والبيئية كمسببات لحدوث الانفعالات (سلمو، 2015).

ويواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على تكيفهم وصحتهم النفسية، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي

بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم وحياتهم اليومية، وتتوسع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل المواقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف، ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يعيشها وذلك بواسطة التنظيم الانفعالي؛ والذي يشير إلى مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها إعادة توجيهه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر (عفانة، 2018).

كما تلعب عملية تنظيم الانفعال دوراً مهماً في السعادة والصحة النفسية ومن ناحية أخرى تلعب دوراً في تشكيل الاضطرابات النفسية الشديدة والمتوسطة كالقلق (محمد، 2014)، كما أن معظم الأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون من انخفاض في التحصيل الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية والانفعالية ويمثلون عبئاً كبيراً على الأسرة والمجتمع، ومن ناحية أخرى يعد التنظيم الانفعالي أحد الفروق الفردية الذي يحظى باهتمام واسع لدى الكثير من الباحثين (سلوم، 2015).

ويعد تنظيم الانفعالات مصطلحاً يشتمل على عدة بنى معرفية وانفعالية، وقد أكد جروس أنه بناء معرفي يتكون من مجموعة من استراتيجيات داخلية وخارجية وتساعد الفرد على التكيف مع المثيرات البيئية وتقديم سلوكيات تتسجم مع متطلبات تلك البيئة، وحقيقة فإنها مهارة تساعد الفرد على التكيف الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية مع الغير (البراهمة، 2017)

وأوضح الخولي (2015) بأنها تلك الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتغيير الخبرة التي يمرون بها أو يستخدمونها للتعبير عن انفعالاتهم من حيث القدرة والشدة، وتتضمن استراتيجيات إيجابية إلى زيادة أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية كاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي .

ويرى (Walee – Campos. 2012) أن تنظيم الانفعال عبارة عن تفاعل ديناميكي تبادلي يشتمل على استخدامات مرنة من استراتيجيات تنظيم الانفعال الواسعة والمختلفة: حل المشكلات، وإعادة التقييم المعرفي، والتهندئة الذاتية، والتقبل الانفعالي والوعي والبحث عن المعلومة والبحث عن المساندة، هذا الشيء يسمح للأفراد من إمكانية تعديل أهدافهم وسلوكهم مع أهداف وسلوك الآخرين لتشكل دائرة من التأثير المتبادل.

ويعرف (الصبان وآخرون، 2020) بأنها العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره أو يخبره الآخرون من حوله وكيفية التعبير عن الانفعالات.

وهناك خمسة أبعاد للتنظيم الانفعالي كما بينها بوسعيد (2016):

- **المعرفة الانفعالية:** وهي القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث.
- **إدارة الانفعالات:** تشير على القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت ل التحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية.
- **تنظيم الانفعالات:** تعبر عن القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى
- **التواصل الاجتماعي:** هي القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى تقود ومتى تتبع الآخرين وتساندهم وتتصرف معهم بطريقة لائقة.

- **التعاطف:** القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم والاتصال بهم.

استراتيجيات تنظيم الانفعال:

ذكر حلوم (2017) والحارثي (2020) وهاسكيني وآخرون (Hasking et al, 2017) وهاشم وآخرون (Hashim, et al, 2016) ووباكس (Backus,2013) وسلوم (2015) استراتيجيات تنظيم الانفعال بما يلي:

- استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: تتطلب إعادة التقييم قدرات عقلية حيث وجد أن التوجه لحل المشكلات يؤدي لتقييم معرفي إيجابي يثير انفعالات إيجابية تساعد على حل المشكلة، ومن معاني التقييم الايجابي معنى التحدي فإذا اتسم الفرد بقوة التحدي فسيكون اعتقاده بأن ما يطرأ من تغيرات على حياته هو أمر مثير وضروري ويساعد التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ويخلق مشاعر التفاؤل لديه في تقبل الخبرات الجديد.
- استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي: تعتبر شكل من أشكال فك الارتباط العقلي والتي تهدف إلى التقليل من التفكير في الحدث الفعلي للتقليل من الانفعالات السلبية ويمكن اعتبارها مفيدة على المدى القصير، إلا أنها على المدى الطويل قد تعوق من مسألة التكيف.
- استراتيجية الاجترار: ان استراتيجية الاجترار تتعارض مع استراتيجية إعادة التركيز الايجابي والتي يوجه فيها تركيز الفرد نحو الخبرات الايجابية، كما أنها تؤدي إلى هدر واستنزاف لفكر الفرد وطاقته التي قد تستثمر في نواحي تنمية عدة ، ويؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية المرتبطة بالاجترار، وللتقليل من تأثير هذه الاستراتيجيات يتم اضافة معاني ايجابية للموقف الذي يستخدم فيه تكرار للأفكار السلبية.

- استراتيجية لوم الآخرين: إن تكرار هذه الاستراتيجية قد يتعارض مع الخصائص الاجتماعية التي تربطنا بالآخرين مثل التسامح والذي نجده ارتبط ايجابيا بالاستراتيجيات الايجابية معرفيا بينما ارتبط سلبيا باستراتيجية لوم الاخرين
- استراتيجية لوم النفس: عندما يحصل الفرد على درجة عالية من لوم النفس يعني ذلك ارتفاع مستوى احساسه بالذنب والذي يمكن أن يرتبط بالعدي من المشكلات النفسية، وعند انخفاض لوم النفس يؤدي لمشكلات كتمادي افرد في ارتكابه للأخطاء التي تلحق ضرراً بنفسه وبالآخرين
- استراتيجية التصور الكارثي: ان تقييم الموقف كمصدر تهديد يتضمن احتمالية وقوع الضرر أو حدوث الخسارة في المستقبل، الامر الذي يجعل الموقف مصدر خطر، وان الجهد المطلوب للتعامل مع الموقف يفوق مستوى قدرات ومعرفة الفرد ويولد مشاعر سلبية
- استراتيجية القبول: على الرغم من اعتبارها عملية جيدة في حد ذاتها، إلا أن الدرجة المرتفعة أو المنخفضة منها كعدم قدرة الفرد على غير الوضع يمكن أن يرتبط بعلم النفس المرض.
- استراتيجية وضع الأمور في منظورها الصحيح: هو النظر بموضوعية في حقيقة التجارب السلبية واعتبارها صغيرة وغير مهمة يؤدي إلى زيادة الانفعالات الايجابية، في مقابل التقليل من استراتيجيات السلبية والتي تؤدي إلى خفض تجربة الانفعالات السلبية وهذا يعتبر اساس التكيف الناجح الذي يميز الصامدون في ظل الظروف والتحديات التي تواجههم
- استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط: تتطلب هذه الاستراتيجية قدرات عقلية مختلفة من فهم وتفكير واتخاذ القرار، وتتشابه مع استراتيجية حل المشكلات في اتباع كل منها خطوات منظمة لحل المشكلة.

أبعاد التنظيم الانفعالي

أولاً: الوعي التنظيمي: ويتضمن القدرة على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها.

ثانياً: القبول الانفعالي: ويصح بنقص في الاستجابة الانفعالية السلبية ما على سبيل المثال الشعور بالذنب تجاه الشعور بالغضب.

ثالثاً: المرونة التنظيمية: تتضمن المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمرونة.

رابعاً: التسامح الانفعالي: يتضمن التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة التسامح في نفس الوقت. (الصبان وآخرون، 2020)

خصائص التنظيم الانفعالي:

للتنظيم الانفعالي عدد من الخصائص يمكن تحديدها كالتالي:

1. مدى تأثير تنظيم الانفعال على شدة ومدة الانفعالات.
 2. تنظيم الانفعال يعتبر عملية واعية قصدية تتطلب مجهوداً، أو يمكن اعتبارها عملية تحدث دون وعي.
 3. عمليات تنظيم الانفعال يجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إذا كانت تكيفية، أو غير تكيفية (Jazaieri, Morrison, & Gross, 2015).
- (:Goldin).

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

✓ **نظرية التحليل النفسي:** تعتبر نظرية التحليل إحدى المدارس الأولى التي تناولت الانفعالات حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عن تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية، وينتج القلق الواقعي والعصابي من علاقات بين الأنا والهو والانا العليا على الترتيب، وأكدت هذه النظرية أن تنظيم الانفعال يلعب دورها محوريا من خلال مساعدة الافراد في السيطرة على شعورهم وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي، وتقتصر أن عمليات التنظيم الغير واعية يمكن توظيفها من قبل الأفراد لما يعدمهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية(عفانة، 2018).

✓ **نظرية الاجهاد والتعامل:** تقترح هذه النظرية إمكانية أن يستخدم الفرد طرقا واعية لتنظيم استجاباته أما التحديات التي يواجهها في المواقف المجهددة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة، وأكدت هذه النظرية أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد، فإن التعامل المتمركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبننة الأساسية لدراسة التنظيم الانفعالي(عفانة، 2018).

✓ **نظرية جولمان:** يرى جولمان أن أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير إلى قدرة الفرد على تعريف مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل انفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين، وأن الذكاء الوجداني مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة لنجاح الفرد في حياته وتتضمن تلك القدرات لخمسة مجالات وهي: الوعي بالذات، وإدارة الانفعالات وتحفيز النفس والتعاطف والمهارات الاجتماعية(عفانة، 2018).

٧ رابعاً: نظرية جيمس كروس: تناول كروس الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، حيث أشار إلى قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، وأن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية (عفانة، 2018).

ثانياً الازدهار النفسي

يمكن اعتبار الازدهار النفسي تركيبياً نفسياً يتضمن مكونات سلوكية، ومعرفية تعكس طريقة شخصية فردية للإنسان في الحياة، وتقترن بمشاعر الطمأنينة، والهدوء والسلام مع الذات والآخرين والارتياح النفسي العام بغض النظر عن ظروف الحياة وأحداثها الإيجابية أو السلبية، والتسامي بالذات أهم مؤشرات الازدهار النفسي لكونه يجعل الشخص يترفع عن كل ما هو مادي زائل ويتعلق بالروحي والمثالي، ويتحقق لديه ما يعرف بالسعادة (الشربيني وأبو الحلاوة ، 2016).

وقد أكد علم النفس الإيجابي على السعادة وما يتعلق بها من خبرات إيجابية وراحة بال و صمود نفسي يسهم في تحقيق تصالح الفرد مع ذاته، إذ يدفع الازدهار النفسي في اتجاه المزيد من الإيجابية في التعامل مع الذات، ومع الآخرين ومع منغصات الحياة، مما يؤثر بإيجابية على البنية النفسية الداخلية للفرد وعلاقاته الاجتماعية (Cohrs et al, 2013).

ويظهر الازدهار النفسي من خلال التقييم الشخصي سواء كان إيجابي أو سلبي للحياة التي يعيشها الفرد والمشاعر التي يشعرها أو الأحداث المرغوبة أو غير المرغوبة من خلال المشاعر السارة أو غير السارة مما يشير إلى مستوى الازدهار النفسي (علة والطاهر ، 2019).

والازدهار النفسي يعتبر من المفاهيم المركبة في علم النفس، ويتداخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى مثل تسامي الذات، والتوازن الانفعالي... الخ، مما يشير إلى أن هناك ارتباط بين الصحة النفسية والمتغيرات السابقة ليصل الفرد إلى السعادة النفسية (زيد، 2019).

ويُعرف الإزدهار النفسي بأنه عبارة عن تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة التي يقوم بها الفرد تجاه حياته ويشمل هذا التقييم جانبين المزاجي والمعرفة (الخطيب وقرعان، 2020).

كما يعرفه (علة والطاهر، 2019) بأنه الاحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا للفرد عن ذاته وحياته من خلال سعيه لتحقيق أهداف ذات قيمة بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد مسار حياته وإقامة علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها.

يوصف الإزدهار بأنه تقييم ذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني وله دور كبير كمؤشر لجودة الحياة وإنجاز الأهداف الذاتية ومواجهة صعوبات الحياة والاستمتاع بها (Eroglu, 2012).

وذكر (Floody, 2015) أن الإزدهار النفسي طريقة أو أسلوب الفرد في الحياة بحيث تتضمن مكونات معرفية وسلوكية تقترن بشعوره بالهدوء والسلام النفسي والطمأنينة كدالة للارتياح والتقبل والرضا عن الذات وعن الآخرين.

وتعرف الباحثة الإزدهار النفسي بأنه الاحساس الإيجابي والرضا عن الذات من خلال الممارسات الحياتية التي يقوم بها الطالب لتحقيق أهدافه وشعوره بالاستقلالية في تحديد مسار حياته.

آثار الإزدهار النفسي:

وأشار التميمي وناصر (2019) أن للإزدهار النفسي آثار واضحة على من يتمتعون بالإزدهار النفسي فهم يكونون أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لأنفسهم وأكثر كفاءة اجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطريقة أفضل، ويتم التحكم في هذه الآثار والمؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل على

ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الإزدهار النفسي بالاستقلالية والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات.

كما يجسد (Lee et al, 2013) الإزدهار النفسي انفعال التقبل والرضا، فهي تتميز بالقدرة على الاحتفاظ بالأمن والسلام النفسي الداخلي، والانفصال عن الإنفعالات السلبية والشعور بالانتماء، والاندفاع نحو العطاء والثقة بالنفس وتقبل المواقف والاتجاه نحو التغيير والتحرر من المخاوف والآلام وقلق المستقبل، والعفو عن الذات والآخرين.

وذكر الحربي (2014) أن الإزدهار النفسي أحد أهم المطالب التي يجب توافرها للإنسان، لكي يعيش حياة هادئة مطمئنة يسودها الاستقرار والسكينة، وبغياب الإزدهار النفسي لا يتوافر العيش الكريم للفرد والمجتمع، ففي ظل الإزدهار النفسي والسكينة النفسية يؤدي كل فرد عمله على أحسن وجه، وتؤدي كل جماعة واجبها بأحسن صور الأداء، وفي جو من الإزدهار والسكينة تنطلق الكلمة المعبرة والفكر المبدع والعمل المتقن والتحصيل المستمر الجيد، إذ يؤدي إلى الإزدهار النفسي للفرد فإنه يصبح سعيداً يؤدي واجباته في جو هدوء واستقرار، لذا فالحاجة إلى الإزدهار النفسي من أبرز الحاجات التي تقف وراء استمرارية عجلة السلوك البشري، فالإزدهار النفسي من الموضوعات المهمة التي تجعل الفرد يدير شؤون حياته ويشارك الآخرين في بناء المجتمع، لذلك يعد من مظاهر الصحة النفسية للفرد، ويجعل الفرد يتعامل مع المواقف والضغوط التي قد يمر بها في حياته بنظرة الإنسان المدرك لما يريد بكلطمأنينة.

أبعاد الإزدهار النفسي:

أشار علة والطاهر (2019) إلى الأبعاد الآتية:

- **تقبل الذات:** هو القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات والاتجاه الإيجابي نحو الذات.
- **العلاقات الاجتماعية الإيجابية:** تشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد والتعلم من الآخرين.
- **الاستقلالية:** تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على الذات وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- **السيطرة على البيئة:** يشير إلى القدرة على تخيل البيئة المناسبة له من خلال المرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية المختلفة.
- **الحياة الهادفة:** تشير إلى أن يكون لدى الفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق الذات مع المثابرة والإصرار وتجاوز كل العقبات التي تحول دون تحقيق ذلك.
- **النمو الشخصي:** يشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته الشخصية.

الاتجاهات التي فسرت الإزدهار النفسي

الاتجاه المعرفي الانفعالي: ويعد دينير (Denyer, 1994) أول من استخدم مفهوم الازدهار الشخصي والذي أشار إلى أن الازدهار الشخصي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية حيث

يتحدد مفهوم البناء الشخصي على أنو تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الناس بالبناء حينما يخبرون بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وهناك عدد من المكونات القابلة للإتصال كمكونات للهناء الشخصي هي: الرضا عن الحياة ويتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزواجي، والوجدان الايجابي ويعني المرور بكثير من الخبرات السارة، وغياب الوجدان السلبي ويعني المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة (التميمي وناصر، 2019).

نموذج كارول رايف في الازدهار النفسي المتكامل: و يعود الفضل إلى كارول رايف (1989) في استخدام مصطلح الازدهار النفسي والتي اعتمدت فيه على مراجعة الكتابات المبكرة في علم النفس وحددت ست أبعاد أساسية للهناء النفسي هي: السيطرة على البيئة، وتقبل الذات، والاستقلالية، والنمو الشخصي، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والغرض من الحياة. وبالرغم من استخدام مصطلح الازدهار النفسي الوجودي ضمن هذا الاتجاه إلا أنه أقرب للنموذج الذي أصل له دنيز في مفهومه للهناء الشخصي حيث يتضمن مفهومه تقييماً معرفياً ووجدانياً للأحداث اليومية أما مفهوم الازدهار الاجتماعي فيعكس النجاح في العلاقات الاجتماعية وان اختيارات الفرد واهتمامه اساس قيمي وأن لدى الشخص رغبة في التواصل مع الآخرين، ولديه مقدرة على التعامل بكفاءة مع التحديات الصعبة وتعكس ايضاً شعور الفرد بالألفة حينما يتواجد مع الناس (الكرخ، 2011).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

هدفت دراسة الخطيب وقرعان (2020) إلى التعرف على مستوى الإزدهار الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس مستوى الازدهار الذاتي، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس الإيثار، وتم اتباع المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (755) من طلبة جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الازدهار الذاتي ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة إيجابية بين متغير مستوى الازدهار الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، ووجود فروق في مستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة لصالح الذكور والكليات العلمية، وعدم وجود مستوى الازدهار الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى للنوع الاجتماعي.

وتهدف دراسة علاجي (2020) إلى تحديد مستوى الازدهار النفسي كما يهدف لتحديد مستوى انتشار الشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية وذلك من خلال استخدام مقياس الازدهار النفسي ومقياس الشفقة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (96) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وتوصلت النتائج إلى أن الأمية النسبية للدرجة الكلية للهناء النفسي جاءت مرتفعة وان مستوى الشفقة بالذات جاء متوسطة كما اشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للهناء النفسي والدرجة الكلية للشفقة بالذات وابعادهم المدروسة.

دراسة التميمي وناصر (2019) هدفت إلى التعرف على الشخصية المبدعة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة المستنصرية وعلاقتها بالازدهار النفسي، تم الاعتماد على المنهج الوصفي

التحليل من خلال تطبيق مقياس الشخصية المبدعة ومقياس الازدهار النفسي على (320) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج أن طلبة كلية التربية الأساسية ذو شخصية مبدعة وهم يتمتعون بمستوى عالي من الازدهار النفسي، وهناك فروق في مستوى الازدهار النفسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين الشخصية المبدعة والازدهار النفسي قدره (0.89) حسب معامل ارتباط بيرسون.

هدفت دراسة علة والطاهر (2019) إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط والجلفة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (388) طالب، وتم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الازدهار النفسي، وتبين أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة متوسط، وكذلك مستوى الازدهار النفسي كان متوسطاً، كما تبين عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الازدهار النفسي تعزى إلى متغيري طبيعة النظام والسن، بينما تبين أن هناك فروق في مستوى الازدهار النفسي يعزى إلى متغير الذكاء.

وأجرى اسليم (2017) دراسة هدفت الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات، كما هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي. ولتحقيق أهداف الراسة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (364) خريجاً وخريجةً من خريجي الجامعات الفلسطينية. أظهرت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي جاء بمستوى متوسط، وأن التنظيم الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، ووجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغيري الجنس والجامعة، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لدخل الأسرة باستثناء بُعد الرضا عن الحياة، وكانت الفروق بين الأسر التي دخلها أقل من (1500) شيكل،

والأسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر، لصالح الأسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر، وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير دخل الأسرة.

وأجرت فائق (2016) دراسة هدفت الكشف عن التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير السلبي والإيجابي. تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة جاء ضمن المستوى الجيد، وأن الطلبة يستخدمون استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي، واستراتيجية السعي وراء الدعم الاجتماعي، استراتيجيات حل المشكلات، واستراتيجية الإنكار، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي واستراتيجياته، والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير السلبي والإيجابي.

هدفت دراسة أحمد وعثمان (2016) لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم حب الحياة والازدهار الشخصي لمرضى الاكتئاب الخالي من أعراض ذهانية بمستشفى كسلا التعليمي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وشملت عينة الدراسة (40) مرضاً، وتم استخدام مقياس حب الحياة وبرنامج علاجي يدعم حب الحياة والازدهار الشخصي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية التدخل الإرشادي لتحسين الازدهار الشخصي وحب الحياة، ولا توجد فروق في تحسين الازدهار الشخصي وحب الحياة تعزى إلى متغير النوع والحالة الاجتماعية، والمهنة.

في حين هدفت دراسة الفونس (2016) للتعرف على الخصائص السيكومترية لمقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والازدهار الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي، وقد بلغت عينة الدراسة (100) طالباً وطالبة من كلية التربية الموسيقية

بجامعة حلوان، واستخدام مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، ومقياس مواجهة الضغوط المحتملة، ومقياس إشباع الاحتياجات الأساسية ومقياس الازدهار الذاتي، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي للمساندة الاجتماعية المدركة على كل من الرضا عن الحياة وعلى الوجدان الموجب، في حين أن الإحباط في الإشباع تؤثر سلباً على مستوى الازدهار الذاتي للفرد، وتؤكد الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية في تحقيق الازدهار الذاتي.

كما أجرى أبو جدي وعبد الهادي (2012) دراسة هدفت الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات السلبية لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الإستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات. تكونت عينة الدراسة من (383) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمّان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن. أظهرت نتائج الدراسة أن إستراتيجية الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى باعتبارها أكثر الإستراتيجيات استخداماً من قبل طلبة الجامعات، تليها إستراتيجية تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل، وأقل الاستراتيجيات استخداماً هي إستراتيجية التقليل من أهمية الموضوع، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي والجامعة، فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجيتي الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع، وطلبة المستوى الدراسي الأول يستخدمون إستراتيجية لوم الذات ونقدها بشكل أعلى من طلبة المستوى الثاني واستخدام طلبة المستوى الثالث لهذه الإستراتيجية أكثر من طلبة المستوى الرابع، أما عن تقبل الموقف فقد أظهر طلبة المستوى الأول تقبلاً أعلى للموقف من طلبة المستوى الثالث والرابع، وأظهر طلبة جامعة عمّان الأهلية مستوى أعلى من لوم الذات مقارنة بطلبة الجامعة الأردنية والجامعة العربية المفتوحة الذين أظهروا بدورهم مستوى أعلى من الأفكار الدينية لتنظيم انفعالاتهم السلبية.

أجرى يعقوب (2011) دراسة هدفت الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي بين الطلبة المتميزين، كما هدفت التعرف إلى الفروق الفردية في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، منهم (50) طالباً، و(50) طالبةً من طلبة المدارس. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة جاء بدرجة إيجابية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.

الدراسات الأجنبية:

وهدف دراسة (Roslan et al, 2017) إلى التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، حيث تم تطبيق الدراسة على (192) طالب من طلبة الدراسات العليا من مختلف البرامج في كلية دراسات تربوية من جامعة بوترا الماليزية، تم الاعتماد على المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن طلاب الدراسات العليا يمتلكون مستوى عالٍ من مستوى الازدهار النفسي.

هدفت دراسة (Shaheen & Shaheen, 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي بالازدهار النفسي بين الطلاب تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتكونت العينة من (100) طالب وطالبة تم تطبيق مقياس الازدهار النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي، وأظهرت النتائج أن الطالبات سجلت مستوى أعلى بكثير من الذكور على مستوى الذكاء الانفعالي، ولم يكن هناك فرق بين الجنسين في الازدهار النفسي.

هدفت دراسة (Punia, 2015) إلى التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة السنة الأولى، تم الاعتماد على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة مكونة من (100) طالب وطالبة، من متوسط العمر 21 سنة، وكانت الأدوات المعتمدة مقياس كارول ريف للهناك النفسي الذي يتكون من سلسلة

من البنود التي تعكس المجالات المهمة للهناء النفسي، وأظهرت النتائج أن غالبية الطلاب لديهم مستوى عالٍ من الازدهار النفسي، حيث سجل مؤشر عالٍ في كل من الغرض من الحياة والنمو الشخصي، والتعامل البيئي والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبل الذات، وعدم وجود فروق بين أبعاد الازدهار النفسي لدى الطلبة الجامعيين ووجود فروق بين الجنسين في الازدهار النفسي لصالح الإناث.

وهدفنا دراسة (Maria, 2015) إلى التحقق من العلاقة بين التأقلم والذكاء الانفعالي والازدهار النفسي بين طلاب المرحلة الجامعية. وقد تم اختيار مائتين وخمسة (205) من الطلاب الجامعيين (129 ذكور، 76 إناث) بشكل عشوائي من خمسة أقسام في كلية العلوم الاجتماعية جامعة نيجيريا وتتراوح أعمار ما بين (18 و 35) سنة وبلغ متوسط أعمارهم (24)، أدوات البحث المستخدمة هي مقياس الازدهار النفسي، ومقياس التكيف، ومقياس الذكاء الانفعالي، تم استخدام تصميم المسح المقطعي للدراسة، وتشير النتيجة إلى ارتفاع مستوى كل من الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي.

وقام مونتيرو وبالوجن واوراتيل (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014) بدراسة في بوتسوانا هدفت الكشف عن تأثير نوع الجنس والعمر والتنظيم الانفعالي في إستراتيجيات التأقلم بين الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس إستراتيجيات التأقلم. تكونت عينة الدراسة من (128) طالباً وطالبة، منهم (64) طالباً، و(64) طالبةً من طلبة الجامعات في بوتسوانا. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات التأقلم بين الجنسين باستثناء إستراتيجية التفكير المرغوبة، ولصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الأكبر سناً كانوا أكثر عرضةً لاستخدام إستراتيجيات حل المشكلات وإعادة الهيكلة المعرفية، واستراتيجيات التأقلم والتعبير الانفعالي، وأن الصعوبات في التنظيم الانفعالي تنتبأ بشكل كبير في

إستراتيجيات التأقلم، كما أن الاستجابات الانفعالية غير المقبولة، وإستراتيجية الكبت الانفعالي ترتبط بشكل إيجابي مع إستراتيجيات حل المشكلة وإعادة الهيكلة المعرفية، والتعبير الانفعالي، والدعم الاجتماعي، وتجنب المشكلة، وإستراتيجيات التفكير المرغوبة.

كما قام هاجي وباياني وميرزاينا (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) دراسة في إيران هدفت الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى طلبة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الضغط النفسي، ومقياس الصعوبات في التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (327) طالباً وطالبة من طلبة جامعة آزاد الإسلامية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى الطلبة، حيث يعتبر وجود صعوبات في التنظيم الانفعالي مؤشراً كبيراً على وجود الضغط النفسي المدرك، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستويات صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.

وكان الهدف من دراسة (Rathnakara, 2014) التحقق من طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي للمديرين التنفيذيين في القطاعين العام والخاص الذين يتابعون درجات الماجستير من مختلف الجامعات الوطنية المعترف بها، تم الاعتماد على المنهج الوصفي تم أخذ عينة تتكون من (200) مشارك في الاختبار، وكانت النتائج الرئيسية للدراسة هي وجود علاقة إيجابية معتدلة بين الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي للمديرين التنفيذيين، أيضاً هناك تأثير إيجابي كبير من الذكاء الانفعالي على الازدهار النفسي يتمتع الموظفين الأذكيا بمستوى أعلى من الازدهار النفسي.

كما أجرى بورتوليتو وبورشوفيتش (Bortoletto & Boruchovitch, 2013) دراسة في البرازيل هدفت الكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المشاركين في

دورات تشكيل المعلمين في الجامعات الحكومية والخاصة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس إستراتيجيات التعلم، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (298) طالباً وطالبة من طلبة جامعتين في ولاية مينااس جيرايس. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة بين إستراتيجيات التعلم وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

التعليق على الدراسات السابقة

من حيث الهدف

هدفت دراسة الخطيب وقرعان (2020) إلى التعرف على مستوى الازدهار الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، وتهدف دراسة علجي (2020) دراسة (Roslan et al,2017) دراسة (Punia, 2015) إلى تحديد مستوى الإزدهار النفسي ودراسة التميمي وناصر (2019) هدفت إلى التعرف على الشخصية المبدعة وعلاقتها بالإزدهار النفسي، وهدفت دراسة علة والطاهر (2019) ودراسة (Shaheen & Shaheen, 2016) ودراسة (Rathnakara,2014) إلى قياس مستوى الذكاء الإنفعالي والإزدهار النفسي، وهدفت دراسة أحمد وعثمان (2016) لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم حب الحياة والازدهار الشخصي، في حين هدفت دراسة الفونس (2016) للتعرف على المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والازدهار الذاتي، وهدفت دراسة (Maria, 2015) إلى التحقق من العلاقة بين التأقلم والذكاء الانفعالي والازدهار النفسي

وأجرى اسليم (2017) دراسة هدفت الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي وأجرت فائق (2016) دراسة هدفت الكشف عن التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي، كما أجرى أبو جدي وعبد الهادي (2012) دراسة هدفت الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم

الانفعالات السلبية وأجرى يعقوب (2011) دراسة هدفت الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي، وقام (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014) بدراسة هدفت الكشف عن تأثير التنظيم الانفعالي في إستراتيجيات التأقلم بين الطلبة، كما قام (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) هدفت الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الإنفعالي والضغط النفسي، كما أجرى (Bortoletto & Boruchovitch, 2013) هدفت العلاقة بين إستراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي.

من حيث المنهج

استخدمت دراسة الخطيب وقرعان (2020) ودراسة علجي (2020) ودراسة التميمي وناصر (2019) ودراسة علة والطاهر (2019) ودراسة اسليم (2017) ودراسة فائق (2016) دراسة الفونس (2016) ودراسة أبو جدي وعبد الهادي (2012) ودراسة يعقوب (2011) ودراسة (Roslan et al,2017) ودراسة (Shaheen & Shaheen, 2016) ودراسة (Punia, 2015) ودراسة (Maria, 2015) ودراسة (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014) ودراسة (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) ودراسة (Rathnakara,2014) ودراسة (Bortoletto & Boruchovitch, 2013)، المنهج الوصفي التحليلي، ودراسة أحمد وعثمان (2016) المنهج التجريبي.

من حيث النتائج

أظهر دراسة الخطيب وقرعان (2020) أنه توجد علاقة إيجابية بين متغير مستوى الازدهار الذاتي ومستوى الطموح والإيثار ودراسة التميمي وناصر (2019) أظهرت أن طلبة كلية التربية الأساسية ذو شخصية مبدعة وهم يتمتعون بمستوى عالي من الازدهار النفسي، ودراسة علة والطاهر (2019) أن مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الازدهار النفسي كان متوسطاً، ودراسة اسليم (2017) أظهرت وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، ودراسة فائق (2016) أظهرت أن مستوى

التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة جاء ضمن المستوى الجيد، ودراسة الفونس (2016) تؤكد الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية في تحقيق الازدهار الذاتي، ودراسة يعقوب (2011) أظهرت أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة جاء بدرجة إيجابية مقبولة، ودراسة (Roslan et al,2017) أظهرت النتائج أن طلاب الدراسات العليا يمتلكون مستوى عالٍ من مستوى الازدهار النفسي، ودراسة (Shaheen & Shaheen, 2016) أظهرت النتائج أن الطالبات سجلن مستوى أعلى بكثير من الذكور على مستوى الذكاء الانفعالي، ولم يكن هناك فرق بين الجنسين في الازدهار النفسي، ودراسة (Punia, 2015) أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب لديهم مستوى عالٍ من الازدهار النفسي، ودراسة (Maria, 2015) وتشير الى ارتفاع مستوى كل من الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي، ودراسة (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) أظهرت وجود علاقة ارتباطية قوية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي ودراسة (Rathnakara,2014) بينت وجود علاقة إيجابية معتدلة بين الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي، ودراسة (Bortoletto & Boruchovitch, 2013) أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة بين استراتيجيات التعلم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

تمت الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال تحديد متغيرات الدراسة وكذلك من بناء أدواتها، ومن ثم تم تحديد مدى ملائمة نتائج هذه الدراسة لنتائج الدراسات السابقة من أجل مناقشتها والخروج بالتوصيات.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

مقدمة

يستعرض هذا الفصل منهجية الدراسة، وأدواتها، وكذلك المجتمع الذي أجرت عليه الدراسة، وعينة الدراسة وخصائصها، وأداة الدراسة، والخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

أولاً: منهج الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة في الوقت الحاضر، وكما هي في الواقع، وهو المنهج المناسب لقياس تنظيم الإنفعالات الإيجابية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يشمل مجتمع الدراسة جميع طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والبالغ عددهم حوالي (1000) طالب وطالبة وفق إحصائيات جامعة الخليل، المسجلين للفصل الدراسي الثاني من العام 2023/2022م.

ثالثاً: عينة الدراسة

أ- **العينة الاستطلاعية:** تم اختيار (50) طالباً وطالبةً من خارج عينة الدراسة، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس تنظيم الانفعالات ومقياس الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل)، ودلالات صدقها وثباتها.

ب- **العينة الأساسية للدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة بحيث تكون ممثلة لمجتمعها بالاعتماد على الأسس الإحصائية لاختيار العينات بالطريقة العشوائية البسيطة، وبشكل عام تكوّنت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبةً، أي بنسبة (20%) تقريباً من مجتمع الدراسة، كما هو واضح في جدول (1)، والجدول الآتي يوضح خصائص العينة الديموغرافية.

جدول (1): الأعداد والنسب المئوية لخصائص العينة الديموغرافية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الجنس		
ذكر	58	29.0
أنثى	142	71.0
المجموع	200	100%
الكلية		
إنسانية	80	40.0
علمية	120	60.0
المجموع	200	100%
السنة الدراسية		
سنة أولى	44	22.0
سنة ثانية	71	35.5
سنة ثالثة	49	24.5
سنة رابعة	36	18.0
المجموع	200	100%
الحالة الاجتماعية		
متزوج	79	39.5
غير متزوج	121	60.5
المجموع	200	100%

اتضح من الجدول (2) أنَّ (39.9%) من أفراد العينة ذكور مقابل (60.1%) من الإناث، وتشير المعطيات الواردة في الجدول (1) إلى أنَّ (29%) من أفراد العينة من ذكور، و(71%) إناث، وتشير المعطيات الواردة في الجدول (1) إلى أنَّ (40%) من أفراد العينة يدرسون في كليات إنسانية، و(60%) منهم يدرسون في كليات علمية، وتشير المعطيات الواردة في الجدول (1) إلى أنَّ (22%) من أفراد العينة هم طلبة سنة أولى، و(35.5%) من طلبة السنة الثانية، و(24.5%) من طلبة السنة الثالثة، و(18%) هم طلبة السنة الرابعة، وتشير المعطيات الواردة في الجدول (1) إلى أنَّ (39.5%) من أفراد العينة حالتهم الاجتماعية متزوج، و(60.5%) من أفراد العينة غير متزوجين.

رابعاً: أدوات الدراسة

(1) مقياس تنظيم الانفعالات

وصف المقياس: يتكون المقياس من (40) فقرة، تقيس تنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد وهي: (حل المشكلات "10 فقرات"، إعادة التقييم الإيجابي "9 فقرات"، السعي وراء الدعم الاجتماعي "9 فقرات"، التجنب "12 فقرة")، حيث تمّ تطوير المقياس بالاعتماد على دراسة الطيار (2019)، وتم الإجابة عن الفقرات الخاصة بالمجالات عن طريق اختيار المستجيب للإجابة عن سلم وفق تدرج ليكرت الخماسي، حيث تكون سلم الاستجابة من (5) درجات، هي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، معارض (2) درجة، معارض بشدة (1) درجة، حيث بلغت الدرجة الدنيا ($40=1 \times 40$) أما الدرجة العليا بلغت ($200=5 \times 40$).

الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعالات

صدق المقياس

صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

تمَّ عرضُ المقياس بصورته الأولى على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس والصحة النفسيّة، وعلم النفس الإرشاديّ، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم، والبالغ عددهم (7) محكمين، انظر الملحق (2)؛ وذلك لتحديد مدى وضوح الفقرات، ودقة الصياغة اللغوية وانتمائها للمجال، وإبداء الملاحظات حول الفقرات بالحذف والتعديل، أو الموافقة على صحتها، وتمَّ الأخذُ بالملاحظات التي اتفق عليها (84%) من المحكمين حسب المعادلة.

(الفقرات التي تم الاتفاق عليها - عدد الفقرات التي اختلف عليها) / مجموع الفقرات الكلي × 100%

حيث تمَّ حذفُ 4 فقرات، وهي (3، 5، 17، 23)، وتعديل 4 فقرات، وهي (12، 15، 21، 22) وإضافة (7) فقرات حتى خرجت في صورتها النهائية.

الصدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة ولأغراض التوصل إلى صدق المقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية، تكونت من (50) طالباً وطالبةً من طلبة المكثف من خارج عينة الدراسة الأصلية، حيث تمَّ حسابُ صدق هذا المقياس بحساب الصدق الاتساق الداخلي لفقرات الأداة، كما هو واضح في الجدول (2).

جدول (2): نتائج الاتساق الداخلي لمقاس تنظيم الانفعالات مع الدرجة الكلية للعينة الاستطلاعية.

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
1.	اتخذ اجراءات اضافية التخلص من المشكلة التي أوجهاها.	0.232**	0.001
2.	اركز جهودي للقيام بعمل بعض الاشياء التي تدور من حولي	0.297**	0.000
3.	احاول وضع استراتيجية حول ما اريد فعله.	0.290**	0.000
4.	أتعامل بموضوعية مع المواقف التي تواجهني.	0.321**	0.000
5.	اتوجه إلى العمل أنشطة البديلة لأخرج تفكيري بعيدا عن هذه الأشياء	0.471**	0.001
6.	اركز على التعامل مع المشكلة أثناء الضغط	0.318**	0.000
7.	أتحدث مع زملائي عما يدور في ذهني	0.331**	0.000
8.	اتخذ اجراءات مباشرة لحل المشكلة.	0.379**	0.000
9.	اجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب لعمل شيء ما.	0.403**	0.000
10.	اعمل ما يجب عمله خطوة واحدة كل مرة .	0.306**	0.000
11.	اعتاد على التفكير بأن ما قد حصل انتهى .	0.461**	0.000
12.	احاول فهم الامر من زاوية مختلفة لجعله اكثر ايجابية.	0.395**	0.000
13.	احاول النمو كشخص ينمو نتيجة الخبرة المكتسبة لديه	0.359**	0.000
14.	اضع ثقتي بالله	0.382**	0.000
15.	اجعل النكتة (المزحة) تدور حول الموقف.	0.295**	0.000
16.	عندما أشعر بانفعالات سلبية أكون حذرا من التعبير عنها .	0.427**	0.000
17.	اتقبل حقيقة الواقع بأن الامر قد حدث.	0.514**	0.000
18.	افكر جدياً في الخطوات الواجب اتخاذها.	0.426**	0.000
19.	اتعلم شيئاً ما من الخبرة.	0.274**	0.000
20.	احاول اخذ النصح من شخص ما حول ما افعل.	0.339**	0.000

0.000	0.450**	اتحدث الى شخص ما يمكن له فعل شيء حيال المشكلة	.21
0.000	0.432**	احاول الحصول على دعم عاطفي من الاصدقاء	.22
0.000	0.482**	اتحدث لشخص ما حول ما اشعر به.	.23
0.000	0.554**	اناقتش مشاعري مع شخص ما.	.24
0.000	0.458**	اتحدث لشخص ما لأعرف اكثر من الموقف.	.25
0.000	0.299**	اسأل الله ان يساعدني	.26
0.000	0.470**	احصل على التعاطف والفهم من شخص ما.	.27
0.000	0.378**	اسأل الناس الذين مروا بتجارب مشابهة ماذا فعلوا.	.28
0.000	0.403**	أفكر في أشياء أخرى لإلهاء نفسي عن تفكير في الأزمات .	.29
0.000	0.456**	أبتعد عن الانفعالات التي تسيء لي .	.30
0.000	0.409**	أتجنب مشاعر الخوف حتى أبقى في وضع جيد.	.31
0.000	0.369**	احاول ألا أركز على المشاكل الحقيقية .	.32
0.000	0.433**	أرفض المشاعر التي لا أطيعها .	.33
0.000	0.491**	أتجاهل الخبرات الحزينة	.34
0.000	0.450**	أحاول ألا أفكر في تجارب الاليمة .	.35
0.000	0.479**	أبدل قصار جهدي حتى لا أقوم بعمل أشياء تبدو سخيفة أمام الآخرين	.36
0.000	0.387**	اسعى بطرق مختلفة لمحو الذكريات المؤلمة في ذهني	.37
0.000	0.436**	أحاول أن أنسى الأشياء غير السارة التي أختبرت خطأً حقيقياً	.38
0.000	0.452**	أشغل ذهني بالذكريات الجميلة عند تذكر مشاعر سلبية	.39
0.000	0.514**	إذا أزعجني شيء ما، فأنا أحاول أن أخرج كل شيء من ذهني	.40

* *دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (2) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن هناك اتساق داخلي، وأنها تشترك معاً في قياس تنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل.

الثبات

قامت الباحثة لأغراض التوصل إلى ثبات المقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية، تكونت من (50) طالباً من طلبة المكثف من خارج عينة الدراسة الأصلية، وتمّ حساب الثبات لمقياس الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)، وقد جاءت النتائج كما هي واضحة في الجدول (3).

جدول (3): نتائج معامل الثبات (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة ألفا
حل المشكلات	10	0.806
إعادة التقييم الإيجابي	9	0.826
السعي وراء الدعم الاجتماعي	9	0.750
التجنب	12	0.811
الدرجة الكلية	40	0.864

تشير البيانات الواردة في الجدول (3) إلى أنّ أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بصورته النهائي، انظر ملحق (2)، حيث بلغت قيمة الثبات للعينة الاستطلاعية (0.864).

(2) مقياس الازدهار النفسي

وصف المقياس:

تمّ تطوير مقياس الازدهار النفسي بالاعتماد على دراسة العبيدي (2019)، ويتكون المقياس من (30) فقرة، تقيس الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، ويتم الإجابة على الفقرات الخاصة بهذه المجالات عن طريق اختيار المستجيب للإجابة عن سلم الاستجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، حيث تكوّن سلم الاستجابة من (5) درجات، هي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، معارض (2) درجة، معارض بشدة (1) درجة، حيث بلغت الدرجة الدنيا (30=1×30) أما الدرجة العليا فبلغت (150=5×30).

الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي

صدق المقياس الازدهار النفسي

صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

تمّ عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس والصحة النفسيّة، وعلم النفس الإرشاديّ، وعلم النفس التربويّ، والقياس والتّقيّم، والبالغ عددهم (7) محكمين، انظر الملحق (2)؛ وذلك لتحديد مدى وضوح الفقرات، ودقة الصياغة اللغوية وانتمائها للمجال، وإبداء الملاحظات حول الفقرات بالحذف والتعديل، أو الموافقة على صحتها، وتمّ الأخذ بالملاحظات التي اتفق عليها (86%) من المحكمين حيث تمّ تعديل 5 فقرات حتى خرجت في صورتها النهائية، وهي (6، 14، 15، 19، 30) انظر الملحق (1).

الصدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة ولأغراض التوصل إلى صدق المقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية، تكوّنت من (50) من طلبة المكثف في جامعة الخليل، حيث تم حساب صدق هذا المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات الأداة، وذلك كما هو واضح في الجدول (4).

جدول (4): نتائج صدق الاتساق الداخلي لفقرات مصفوفة الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
.1	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى	0.246**	0.000
.2	أدرك جيداً إمكاناتي في الحياة	0.516**	0.000
.3	لدي ثقة بنفسني	0.594**	0.000
.4	علاقاتي الاجتماعية ناجحة	0.624**	0.000
.5	أبادر في حل مشكلاتي الخاصة بمفردني	0.595**	0.000
.6	وجودني يعني لي الكثير	0.625**	0.000
.7	أضع لنفسني معايير وقناعات خاصة	0.613**	0.000
.8	أحب الاختلاط بالناس	0.495**	0.000
.9	أحب التجديد والتغيير في الحياة	0.621**	0.000
.10	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات	0.591**	0.000
.11	أسير وفق أهداف محددة	0.696**	0.000
.12	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها	0.576**	0.000
.13	أنجز ما لدي من مهام بنجاح	0.348**	0.000
.14	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتني	0.530**	0.000
.15	أستطيع توظيف إمكاناتي في تحقيق أهداف حياتني	0.563**	0.000

0.000	0.540**	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية	.16
0.000	0.528**	أبادر في تكوين الصداقات	.17
0.000	0.554**	أساير الجماعة لكي أعيش	.18
0.000	0.636**	شخصيتي متميزة	.19
0.000	0.580**	أبحث عن صداقات ناجحة	.20
0.000	0.612**	أضع خطة محددة لكل عمل انوي القيام به	.21
0.000	0.290**	اواجه صعوبة المواد الدراسية	.22
0.000	0.616**	استمر في مواصلة دراستي للوصول الى اعلى المراتب	.23
0.000	0.705**	لدي القدرة على التوافق مع أي متغيرات تحدث في المستقبل	.24
0.000	0.597**	ارغب ان اكون القائد في جميع الاعمال التي اقوم بها	.25
0.000	0.645**	اعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل	.26
0.000	0.363**	اتردد في خوض مغامرات جديدة متميزة	.27
0.000	0.262**	اعتقد ان حياتي لا تسير وفقا للحظ	.28
0.000	0.425**	افاقي في الحياة غير محدودة	.29
0.000	0.555**	ابذل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي	.30

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (4) إلى أنّ جميع قيم مصفوفة ارتباط كلّ فقرة من فقرات كلّ بعد مع الدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً، مما يشير إلى أنّ قوة الاتساق الداخلي، وأنها تشترك معاً في قياس الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل.

الثبات لمقياس الإزدهار النفسي

قامت الباحثة لأغراض التوصل إلى ثبات المقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (50) من طلبة المكتف في جامعة الخليل، وتمّ حساب الثبات لمقياس الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)، وقد جاءت النتائج، كما هي واضحة في الجدول (5).

جدول (5): نتائج معامل الثبات (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة

المقياس	عدد الفقرات	قيمة ألفا
الدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي	30	0.908

تشير البيانات الواردة في الجدول (5) إلى أنّ أداة الدراسة بأبعادها المختلفة تتمتع بدرجة عالية جداً من الثبات، ولهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية، حيث بلغت قيمة الثبات للعينة الاستطلاعية (0.90).

وقد تمّ ذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ولفهم نتائج الدراسة يمكن الاستعانة بمفتاح المتوسطات الحسابية، وبما أنّ المقياس يتكوّن من سلم استجابة خماسي، تمّ حساب فئات مقياس تنظيم الإنفعالات ومقياس الإزدهار النفسي؛ لتحديد مستوى الحكم على متغيرات الدراسة، هل هي مرتفعة أم منخفضة، أم متوسطة؟ وفق المعادلة التالية:

$$\text{مدى المقياس} = \text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس} = (5-1) = 4$$

$$\text{قسمة المدى على الحد الأعلى} = 3/4 = 1.33$$

ويكون الوزن النسبي لكل درجة (20.0%)، بمعنى أنّ (معارض بشدة) يكون وزنها النسبي

(20.0%)، بينما (موافق بشدة) يكون وزنها النسبي (100%)؛ ليصار بعد ذلك إلى حساب المتوسط

الحسابي (المتوسط المرجح)، ويذكر أنّ طول الفترة يساوي (1.33) وبالتالي يتم تحديد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح حيث تأخذ الاستجابة (قليلة جداً) متوسطاً مرجحاً (1.00-2.33)، والاستجابة (قليلة) متوسطاً مرجحاً (3.34-3.67)، والاستجابة (متوسطة) متوسطاً مرجحاً (3.68-5.00)، وبناءً عليه يكون مفتاح التصحيح لمقياس تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي.

خامساً: إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تمّ إجراء الدراسة وفق عدد من المراحل، وهي:

1. تمّ تطوير أدوات الدراسة بالاعتماد على الدراسات السابقة ومقاييس تنظم الاضطرابات والازدهار النفسي.

2. تمّ تحكيم المقياس من قبل (7) محكمين من اختصاصات علم النفس، وعلم النفس التربوي، وعلم النفس، والإرشاد النفسي والتربوي، يعملون في مجالات متعددة، وهي علم النفس الإكلينيكي والصحة النفسية، وعلم النفس الإرشادي، وعلم النفس التربوي.

3. تم التأكد من مدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة ومناسبتها للواقع.

4. الحصول على كتاب تسهيل المهمة من عمادة البحث العلمي في جامعة الخليل من أجل تطبيق الدراسة على الطلبة، موضع الدراسة ملحق (3)

5. تم تجهيز مقاييس الدراسة، وتطبيقها على عينة إستطلاعية من طلبة المكثف في جامعة الخليل، بلغ عددها (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، بهدف معرفة الصدق والثبات لأدوات الدراسة.

6. الحصول على أعداد الطلبة في برنامج المكثف لمعرفة حجم مجتمع الدراسة، وبالتالي حساب عينة الدراسة.

7. تطبيق المقاييس على أفراد العينة من طلبة مكثف (مقياس تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي)، أنظر الملحق (1)، وقد وزعت المقاييس باعتبارها حزمة واحدة.

8. جمع البيانات؛ حيث تم توزيع (200) استبانة على طلبة المكثف في جامعة الخليل، حيث تم استرجاع (200) استبانة صالحة للتحليل.

9. قامت الباحثة بتقييم الاستمارات ومتغيراتها، وإدخالها إلى الحاسوب تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية عليها باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

SPSS: (Statistical Package for the Social Sciences (Version (25).

سادساً: متغيرات الدراسة

المتغيرات التصنيفية (المستقلة): الجنس (ذكر، انثى)، الكلية (إنسانية، علمية)، السنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة)، الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج).

المتغيرات التابعة: تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي

سابعاً: الأساليب الإحصائية

استخدم في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

التكرارات والنسب المئوية

ولفحص صدق أدوات الدراسة وثباتها استخدمت الباحثة الاختبارات الآتية:

معامل ارتباط بيرسون لمعرفة صدق أداة الدراسة.

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) لمعرفة ثبات فقرات المقاييس.

لمعرفة تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل،

استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي.

ولمعرفة الفروق في تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في

جامعة الخليل وفقاً لمتغيرات الدراسة فقد تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1- لمعرفة الفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي وفقاً لمتغير الجنس،

الكلية، الحالة الاجتماعية، استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة (t test)

والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

2- لمعرفة الفروق في متوسطات أفراد العينة على مقياس تنظيم الانفعالات ومقياس الازدهار النفسي

وفقاً لمتغير السنة الدراسية استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way

Anova).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

مقدمة:

هدفت الدراسة معرفة تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف

في جامعة الخليل وفقاً لمتغيرات الدراسة، وفيما يأتي عرض للنتائج:

سؤال الدراسة الرئيس: هل توجد علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعالات الايجابية والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل ؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم تحويله إلى الفرضية الصفرية التالية والتي تنص على أنه:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الدرجات لمقياس تنظيم الانفعالات ومتوسطات الدرجات لمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل.

استُخدم معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين مقياس تنظيم الانفعالات وبين متوسطات درجات الازدهار النفسي

جدول (7): يبين العلاقة بين تنظيم الانفعالات بمجالاته والازدهار النفسي

الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات		الأبعاد
مستوى الدلالة	(r)	
0.000	0.438**	حل المشكلات
0.000	0.533**	إعادة التقييم الإيجابي
0.001	0.223**	السعي وراء الدعم الاجتماعي
0.000	0.503**	التجنب
0.000	0.570**	الدرجة الكلية للازدهار النفسي

ر: قيمة معامل ارتباط بيرسون، ** دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)،

- **تنظيم الانفعالات:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى تنظيم الانفعالات زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.
- **حل المشكلات:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين حل المشكلات والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زادت القدرة على حل المشكلات زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.
- **إعادة التقييم الإيجابي:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين إعادة التقييم الإيجابي والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى إعادة التقييم الإيجابي زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.
- **السعي وراء الدعم الاجتماعي:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين السعي وراء الدعم الاجتماعي والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى السعي وراء الدعم الاجتماعي زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.
- **التجنب:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين التجنب والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى التجنب زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.

سؤال الدراسة الأول: ما مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل؟

للإجابة عن السؤال استُخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لاستجابات طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل على مقياس تنظيم الانفعالات المستخدم في الدراسة والجدول (8)

جدول (8): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل على مقياس تنظيم الانفعالات المستخدم في الدراسة

المستوى	الوزن النسبي (%)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
مرتفع	81.6	0.47	4.08	حل المشكلات
مرتفع	84.6	0.52	4.23	إعادة التقييم الإيجابي
مرتفع	76.2	0.68	3.81	السعي وراء الدعم الاجتماعي
مرتفع	81.2	0.59	4.06	التجنب
مرتفع	80.8	0.10	4.04	الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات

يتضح من المعطيات في الجدول (8) أنّ مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة (4.04)، وبلغ الوزن النسبي له (80.8%)، أي بدرجة مرتفعة، وكان ترتيب هذه رتب مقياس تنظيم الانفعالات حسب النسبة والأهمية كالتالي: إعادة التقييم الإيجابي بمتوسط حسابي (4.23) ووزن نسبي بلغ (84.6%) أي بدرجة مرتفعة، وتلاه حل المشكلات بمتوسط حسابي (4.08) ووزن نسبي بلغ (81.6%) أي بدرجة مرتفعة، وتلاه التجنب بمتوسط حسابي (4.06) ووزن نسبي بلغ (81.2%) أي بدرجة مرتفعة وتلاه السعي وراء الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي (3.81) ووزن نسبي بلغ (76.2%) أي بدرجة مرتفعة.

أولاً: حل المشكلات

تم استخراج الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لاستجابات
لإستجابات طلبة برنامج المكثف على بعد حل المشكلات المستخدم في الدراسة والجدول (9)

جدول (9): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج المكثف

في جامعة الخليل على بعد حل المشكلات المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
1.	اتخذ اجراءات اضافية التخلص من المشكلة التي أوجهها.	4.47	0.74	89.3	مرتفع
2.	احاول وضع استراتيجية حول ما اريد فعله.	4.39	0.87	87.7	مرتفع
3.	اتخذ اجراءات مباشرة لحل المشكلة.	4.22	0.87	84.3	مرتفع
4.	اركز جهودي للقيام بعمل بعض الاشياء التي تدور من حولي	4.20	0.81	84.0	مرتفع
5.	أتعامل بموضوعية مع المواقف التي تواجهني.	4.20	0.91	84.0	مرتفع
6.	اتوجه إلى العمل أنشطة البديلة لأخرج تفكيري بعيدا عن هذه الأشياء	4.11	0.96	82.2	مرتفع
7.	اجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب لعمل شيء ما.	4.02	0.90	80.3	مرتفع
8.	اعمل ما يجب عمله خطوة واحدة كل مرة .	3.92	0.93	78.3	مرتفع
9.	اركز على التعامل مع المشكلة أثناء الضغط	3.86	1.18	77.2	مرتفع
10.	أتحدث مع زملائي عما يدور في ذهني	3.47	1.33	69.4	متوسط
	الدرجة الكلية	4.08	0.47	81.6	مرتفع

يتضح من الجدول (9) أنَّ مستوى حل المشكلات لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل كان

مرتفعاً، حيث كانت أكثر الفقرات أهمية الفقرة (1) التي جاءت في المرتبة الأولى، والتي نصها (اتخذ

اجراءات اضافية التخلص من المشكلة التي أوجهها)، بمتوسط حسابي بلغ (4.47)، ووزن نسبي (89.3%) وحلت في المرتبة الأخيرة الفقرة (7) التي نصها (أتحدث مع زملائي عما يدور في ذهني)، وبمتوسط حسابي بلغ (3.47) ووزن نسبي (69.4%).

ثانياً: إعادة التقييم الإيجابي

تم استخراج الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لاستجابات طلبة برنامج المكثف على بعد إعادة التقييم الإيجابي المستخدم في الدراسة والجدول (10)

جدول (10): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج

المكثف في جامعة الخليل على بعد إعادة التقييم الإيجابي المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
1.	اضع ثقتي بالله	4.59	0.76	91.7	مرتفع
2.	اتعلم شيئاً ما من الخبرة.	4.44	0.86	88.7	مرتفع
3.	احاول النمو كشخص ينمو نتيجة الخبرة المكتسبة لديه	4.40	0.83	88	مرتفع
4.	احاول فهم الامر من زاوية مختلفة لجعله اكثر ايجابية.	4.28	0.85	85.6	مرتفع
5.	افكر جدياً في الخطوات الواجب اتخاذها.	4.23	1.00	84.5	مرتفع
6.	انتقبل حقيقة الواقع بأن الامر قد حدث.	4.16	0.94	83.2	مرتفع
7.	احاول فهم الامر من زاوية مختلفة لجعله اكثر ايجابية.	4.15	0.97	82.9	مرتفع
8.	عندما أشعر بانفعالات سلبية أكون حذرا من التعبير عنها .	4.07	1.02	81.3	مرتفع
9.	اجعل النكتة (المزحة) تدور حول الموقف.	3.81	1.11	76.2	مرتفع
	الدرجة الكلية	4.23	0.52	84.6	مرتفع

يتضح من الجدول (10) أنَّ مستوى إعادة التقييم الإيجابي لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً، حيث كانت أكثر الفقرات أهمية الفقرة (14) التي جاءت في المرتبة الأولى، والتي نصها (اضع ثقتي بالله)، بمتوسط حسابي بلغ (4.59)، وبوزن نسبي (91.7%) وحلت في المرتبة الأخيرة الفقرة (15) التي نصها (اجعل النكتة (المزحة) تدور حول الموقف)، وبمتوسط حسابي بلغ (3.81) وبوزن نسبي (76.2%).

ثالثاً: السعي وراء الدعم الاجتماعي

تمَّ استخراجُ الأعدادِ، والمتوسطاتِ الحسابية، والانحرافاتِ المعيارية، والنسبِ المئوية لاستجابات طلبة برنامج المكثف على بعد السعي وراء الدعم الاجتماعي المستخدم في الدراسة والجدول (11)

جدول (11): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج

المكثف في جامعة الخليل على بعد السعي وراء الدعم الاجتماعي المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
1.	اسأل الله ان يساعدني	4.52	1.00	90.4	مرتفع
2.	احاول اخذ النصح من شخص ما حول ما افعل.	4.11	1.04	82.1	مرتفع
3.	اسأل الناس الذين مروا بتجارب مشابهة ماذا فعلوا.	4.05	1.01	80.9	مرتفع
4.	اتحدث الى شخص ما يمكن له فعل شيء حيال المشكلة	3.91	1.10	78.1	مرتفع
5.	احاول الحصول على دعم عاطفي من الاصدقاء	3.59	1.23	71.8	مرتفع
6.	اتحدث لشخص ما حول ما اشعر به.	3.58	1.24	71.5	مرتفع
7.	احصل على التعاطف والفهم من شخص ما.	3.57	1.43	71.4	مرتفع
8.	اتحدث لشخص ما لأعرف اكثر من الموقف.	3.51	1.21	70.1	مرتفع

مرتفع	70	1.29	3.50	ناقش مشاعري مع شخص ما .	9.
مرتفع	76.2	0.68	3.81	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (11) أنَّ مستوى السعي وراء الدعم الاجتماعي لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً، حيث كانت أكثر الفقرات أهمية الفقرة (26) التي جاءت في المرتبة الأولى، والتي نصها (اسأل الله ان يساعدني)، بمتوسط حسابي بلغ (4.52)، وبوزن نسبي (90.4%) وحلت في المرتبة الأخيرة الفقرة (24) التي نصها (ناقش مشاعري مع شخص ما)، وبمتوسط حسابي بلغ (3.50) وبوزن نسبي (70.0%).

رابعاً: التجنب

تمَّ استخراج الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لاستجابات طلبة برنامج المكثف على بعد التجنب المستخدم في الدراسة والجدول (12)

جدول (12): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات طلبة برنامج

المكثف في جامعة الخليل على بعد التجنب المستخدم في الدراسة ، وترتيبها حسب الأهمية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
1.	أبتعد عن الانفعالات التي تسيء لي .	4.26	0.90	85.2	مرتفع
2.	أشغل ذهني بالذكريات الجميلة عند تذكر مشاعر سلبية	4.22	0.97	84.4	مرتفع
3.	أبذل قصار جهدي حتى لا أقوم بعمل أشياء تبدو سخيفة أمام الآخرين	4.22	0.98	84.3	مرتفع
4.	أتجنب مشاعر الخوف حتى أبقى في وضع جيد.	4.19	0.96	83.7	مرتفع
5.	اسعى بطرق مختلفة لمحو الذكريات المؤلمة في ذهني	4.14	1.01	82.7	مرتفع

مرتفع	82.2	0.93	4.11	أحاول أن أنسى الأشياء خيرا السارة التي أختبرت خطأ حقيقياً	.6
مرتفع	80.1	1.03	4.01	أرفض المشاعر التي لا أطيقها .	.7
مرتفع	79.5	1.18	3.98	إذا أزعجني شيء ما، فأنا أحاول أن أخرج كل شيء من ذهني	.8
مرتفع	79.5	1.16	3.98	أحاول ألا أفكر في تجارب الاليمة .	.9
مرتفع	75	1.21	3.75	أتجاهل الخبرات الحزينة	.10
منخفضة	45.8	1.17	2.29	أحاول ألا أركز على المشاكل الحقيقية .	.11
منخفضة	36.4	0.93	1.82	أفكر في أشياء أخرى لإلهاء نفسي عن تفكير في الأزمات	.12
مرتفع	81.2	0.59	4.06	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (12) أن مستوى التجنب لدى طلبة برنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً، حيث كانت أكثر الفقرات أهمية الفقرة (30) التي جاءت في المرتبة الأولى، والتي نصها (أبتعد عن الانفعالات التي تسيء لي)، بمتوسط حسابي بلغ (4.26)، وبوزن نسبي (85.2%) وحلت في المرتبة الأخيرة الفقرة (29) التي نصها (أفكر في أشياء أخرى لإلهاء نفسي عن تفكير في الأزمات)، وبمتوسط حسابي بلغ (1.82) وبوزن نسبي (36.4%).

سؤال الدراسة الثاني: ما مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل ؟

للإجابة عن السؤال استخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لاستجابات طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل على مقياس الازدهار النفسي المستخدم في

الدراسة والجدول (13)

جدول (13): الأعداد والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لاستجابات على مقياس طلبة

البرنامج المكثف في جامعة الخليل على مقياس الازدهار النفسي المستخدم في الدراسة، وترتيبها حسب الأهمية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
.1	أنجز ما لدي من مهام بنجاح	4.67	0.66	93.4	مرتفع
.2	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى	4.59	0.88	91.8	مرتفع
.3	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي	4.53	0.78	90.5	مرتفع
.4	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات	4.49	0.84	89.7	مرتفع
.5	لدي ثقة بنفسني	4.48	0.91	89.6	مرتفع
.6	وجودي يعني لي الكثير	4.45	0.93	89	مرتفع
.7	لدي ثقة بنفسني	4.43	0.94	88.6	مرتفع
.8	أستطيع توظيف امكانياتي في تحقيق أهداف حياتي	4.42	0.82	88.4	مرتفع
.9	أضع لنفسني معايير وقناعات خاصة	4.42	0.93	88.3	مرتفع
.10	أحب التجديد والتغيير في الحياة	4.39	0.95	87.7	مرتفع
.11	أسير وفق أهداف محددة	4.37	0.89	87.4	مرتفع
.12	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية	4.37	0.97	87.4	مرتفع
.13	أبادر في حل مشكلاتي الخاصة بمفردني	4.35	0.98	86.9	مرتفع
.14	شخصيتي متميزة	4.34	0.97	86.8	مرتفع
.15	اعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل	4.29	0.99	85.7	مرتفع
.16	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها	4.27	0.98	85.3	مرتفع
.17	علاقاتي الاجتماعية ناجحة	4.26	1.08	85.2	مرتفع
.18	استمر في مواصلة دراستي للوصول الى اعلى المراتب	4.25	1.08	84.9	مرتفع
.19	أبادر في تكوين الصداقات	4.21	0.96	84.1	مرتفع

مرتفع	84.1	1.00	4.21	لدي القدرة على التوافق مع أي متغيرات تحدث في المستقبل	.20
مرتفع	84	1.06	4.20	ارغب ان اكون القائد في جميع الاعمال التي اقوم بها	.21
مرتفع	83.6	1.09	4.18	أبحث عن صداقات ناجحة	.22
مرتفع	83.4	1.04	4.17	أضع خطة محددة لكل عمل انوي القيام به	.23
مرتفع	82.8	1.04	4.14	أحب الاختلاط بالناس	.24
مرتفع	81.2	1.10	4.06	افاقي في الحياة غير محدودة	.25
مرتفع	81	1.10	4.05	ابذل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي	.26
مرتفع	77.6	1.21	3.88	أساير الجماعة لكي أعيش	.27
مرتفع	75.9	1.27	3.80	اتردد في خوض مغامرات جديدة متميزة	.28
متوسط	72.4	1.29	3.62	اواجه صعوبة المواد الدراسية	.29
متوسط	70.8	1.35	3.54	اعتقد ان حياتي لا تسير وفقا للحظ	.30
مرتفع	84.8	0.53	4.24	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (13) أنَّ مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً، بمتوسط حسابي بلغ (4.24)، وبوزن نسبي (84.8%)، حيث كانت أكثر الفقرات أهميةً الفقرة (13) التي جاءت في المرتبة الأولى، والتي نصها: (أنجز ما لدي من مهام بنجاح)، بمتوسط حسابي بلغ (4.67)، وبوزن نسبي (93.4%)، وحلت في المرتبة الأخيرة الفقرة (28) التي نصها: (اعتقد ان حياتي لا تسير وفقا للحظ)، وبمتوسط حسابي بلغ (2.54) وبوزن نسبي (70.8%).

السؤال الثالث: هل هناك فروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي، لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية)؟

من أجل الإجابة عن السؤال السابق، قامت الباحثة بتحويله للفرضيات الصفرية الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس .

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار ت (t-test) للعينات المستقلة، للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس، وذلك كما هو واضح في الجدول (14)

جدول (14): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس

الدلالة الإحصائية		قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	المتغير	المقياس
غير دالة	0.111	-1.601	0.571	4.00	ذكر	حل المشكلات	تنظيم الانفعالات
			0.425	4.11	أنثى		
غير دالة	0.303	-1.033	0.53	4.17	ذكر	إعادة التقييم الإيجابي	
			0.52	4.26	أنثى		
غير دالة	0.894	-0.133	0.84	3.80	ذكر	السعي وراء الدعم الاجتماعي	
			0.61	3.82	أنثى		
دالة	0.000	-3.940**	0.65	3.81	ذكر	التجنب	
			0.54	4.16	أنثى		
دالة	0.026	-2.239*	0.47	3.95	ذكر	الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات	
			0.38	4.09	أنثى		
دالة	0.007	-2.718**	0.62	4.09	ذكر	الدرجة الكلية للازدهار النفسي	
			0.48	4.31	أنثى		

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 198

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير النتائج، كما هو موضح في الجدول (14)، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند بعد (التجنب)، والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05). وقد كانت الفروق لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند الأبعاد حل المشكلات، إعادة التقييم الإيجابي، السعي وراء الدعم الاجتماعي.

تشير النتائج، كما هو موضح في الجدول (14)، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الكلية للازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.58) عند مستوى دلالة (0.01). وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية .

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار ت (t-test) للعينات المستقلة، للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية، وذلك كما هو واضح في الجدول (15)

جدول (15): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات

الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية

الدلالة الإحصائية		قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الكلية	المتغير	المقياس
غير دالة	0.426	0.798	0.45	4.12	إنسانية	حل المشكلات	تنظيم الانفعالات
			0.49	4.06	علمية		
غير دالة	0.921	0.110	0.53	4.24	إنسانية	إعادة التقييم الإيجابي	
			0.51	4.23	علمية		
غير دالة	0.283	1.078	0.61	3.88	إنسانية	السعي وراء الدعم الاجتماعي	
			0.72	3.77	علمية		
غير دالة	0.815	0.235	0.58	4.05	إنسانية	التجنب	
			0.61	4.07	علمية		
غير دالة	0.532	0.656	0.39	4.07	إنسانية	الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات	
			0.42	4.03	علمية		
غير دالة	0.575	2.562	0.56	4.22	إنسانية	الدرجة الكلية للازدهار النفسي	
			0.52	4.26	علمية		

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 198

قيمة ت (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة ت (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير النتائج، كما هو موضح في الجدول (15)، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند جميع الأبعاد، والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية، حيث كانت جميع قيم ت (ت) المحسوبة أقل من قيمة ت (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج، كما هو موضح في الجدول (15)، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الكلية للازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية، حيث كانت جميع قيم ت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة ت (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات

تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في

جامعة الخليل تُعزى لمتغير السنة الدراسية.

للتحقق من صحة الفرض السابق تم استخدام الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق في متوسطات درجات تنظيم

الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي، لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل

تُعزى لمتغير السنة الدراسية، كما هو موضح في الجداول (16، 17).

جدول (16): يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتنظيم الانفعالات، والازدهار النفسي، لدى

طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير السنة الدراسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية	المتغير	المقياس
0.44	4.16	44	سنة أولى	حل المشكلات	تنظيم الانفعالات
0.46	4.06	71	سنة ثانية		
0.45	4.06	49	سنة ثالثة		
0.54	4.05	36	سنة رابعة		
0.43	4.28	44	سنة أولى	إعادة التقييم الإيجابي	
0.52	4.18	71	سنة ثانية		
0.57	4.22	49	سنة ثالثة		
0.53	4.26	36	سنة رابعة		
0.80	3.69	44	سنة أولى	السعي وراء الدعم الاجتماعي	
0.64	3.85	71	سنة ثانية		
0.59	3.80	49	سنة ثالثة		
0.70	3.87	36	سنة رابعة		
0.70	4.00	44	سنة أولى	التجنب	
0.55	4.09	71	سنة ثانية		
0.56	4.12	49	سنة ثالثة		
0.57	3.97	36	سنة رابعة		
0.43	4.03	44	سنة أولى	الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات	
0.38	4.04	71	سنة ثانية		
0.37	4.05	49	سنة ثالثة		

المقياس	المتغير	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية للازدهار النفسي		سنة رابعة	36	4.04	0.49
		سنة أولى	44	4.30	0.49
		سنة ثانية	71	4.16	0.49
		سنة ثالثة	49	4.26	0.53
		سنة رابعة	36	4.31	0.65

جدول (17) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق لتنظيم الانفعالات،

والازدهار النفسي، لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير السنة الدراسية (ن = 200)

الدلالة الإحصائية		قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير	المقياس
غير دالة	0.673	.514	.116	3	.348	بين المجموعات	حل المشكلات	تنظيم الانفعالات
			.226	196	44.228	داخل المجموعات		
				199	44.576	المجموع		
غير دالة	0.765	.384	.105	3	.316	بين المجموعات	إعادة التقييم الإيجابي	
			.274	196	53.768	داخل المجموعات		
				199	54.084	المجموع		
غير دالة	0.622	.590	.276	3	.828	بين المجموعات	السعي وراء الدعم الاجتماعي	
			.468	196	91.705	داخل المجموعات		
				199	92.533	المجموع		
غير دالة	0.622	.590	.209	3	.627	بين المجموعات	التجنب	
			.354	196	69.417	داخل المجموعات		
				199	70.044	المجموع		
غير دالة	0.997	.017	.003	3	.009	بين المجموعات	الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات	
			.171	196	33.551	داخل المجموعات		
				199	33.560	المجموع		
غير دالة	0.426	.932	.267	3	.801	بين المجموعات	الدرجة الكلية للازدهار النفسي	
			.286	196	56.129	داخل المجموعات		
				199	56.930	المجموع		

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من خلال الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \leq \alpha$) في مجالات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) لجميع مجالات التنظيم الانفعالي وللدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، وهي غير دالة إحصائياً.

يتضح من خلال الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في الدرجة الكلية للازدهار النفسي، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار ت (t-test) للعينات المستقلة، للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وذلك كما هو واضح في الجدول (18)

جدول (18): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات، وفي متوسطات درجات

الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

الدلالة الإحصائية		قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحالة الاجتماعية	المتغير	المقياس
غير دالة	0.161	-1.408	0.51	4.03	متزوج	حل المشكلات	تنظيم الانفعالات
			0.44	4.12	غير متزوج		
غير دالة	0.251	-1.151	0.53	4.18	متزوج	إعادة التقييم الإيجابي	
			0.51	4.27	غير متزوج		
غير دالة	0.960	0.050	0.72	3.82	متزوج	السعي وراء الدعم الاجتماعي	
			0.66	3.81	غير متزوج		
غير دالة	0.586	-0.545	0.59	4.03	متزوج	التجنب	
			0.59	4.08	غير متزوج		

الدلالة الإحصائية		قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحالة الاجتماعية	المتغير	المقياس
غير دالة	0.345	-0.946	0.40	4.01	متزوج	الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات	
			0.41	4.07	غير متزوج		
غير دالة	0.620	-0.497	0.60	4.22	متزوج	الدرجة الكلية للازدهار النفسي	
			0.49	4.26	غير متزوج		

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 198

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير النتائج، كما هو موضح في الجدول (18)، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند جميع الأبعاد، والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج، كما هو موضح في الجدول (18)، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الكلية للازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

تمهيد:

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة، بالإضافة إلى التوصيات التي تقدمها الدراسة في ضوء تلك النتائج، فقد هدفت هذه الدراسة التعرف على تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، ولقد خلُصت هذه الدراسة إلى عددٍ من النتائج، قامت الباحثة بمناقشتها ضمن المحاور التالية:

مناقشة نتائج السؤال الرئيس: هل توجد علاقة ارتباطية تنظيم الانفعالات بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل؟

أظهرت النتائج:

- **تنظيم الانفعالات:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى تنظيم الانفعالات زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالب الذي يكون لديه درجة من تنظيم الانفعالات يتمتع بصحة نفسية متزنة لذا نجد أن لديه القدرة على التعامل مع الحياة التي يعيشها بكل إيجابية وهذا يؤثر على مستوى الإزدهار النفسي لديه بشكل إيجابي.

- **حل المشكلات:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين حل المشكلات والإزدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زادت القدرة على حل المشكلات زاد

والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالب الذي يستطيع أن يتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة إيجابية مثل مواجهة تلك المشكلات ووضع خطة استراتيجية للتعامل معها يكون لديه مستوى ايجابي من الازدهار النفسي.

- **إعادة التقييم الإيجابي:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين إعادة التقييم الإيجابي والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى إعادة التقييم الإيجابي زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالب الذي يتمتع بالازدهار النفسي يكون لديه ثقة بربه وكذلك يعمل على تقييم الأحداث التي تدور حولها حياته وكذلك يستخلص العبر ويستفيد منها في حياته بالاعتماد على الخبرة والتجربة.

- **السعي وراء الدعم الاجتماعي:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين السعي وراء الدعم الاجتماعي والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى السعي وراء الدعم الاجتماعي زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الفرد سواء كان طالباً أو غير ذلك فهو بحاجة إلى الدعم الاجتماعي من أجل ممارسة حياته بالأسلوب الصحيح، فالإنسان بحاجة إلى الدعم والمساندة للتغلب على العقبات التي تواجهه في الحياة ومن أجل أن يمارس حياته بالشكل الطبيعي وهذا يؤثر على انفعالات الطالب مما يؤثر على مستوى الازدهار النفسي، لذا نجد أن السعي وراء الدعم الاجتماعي يزيد من مستوى الازدهار النفسي.

- **التجنب:** أظهرت النتائج وجودَ علاقةٍ طرديةٍ موجبةٍ بين التجنب والازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، فكلما زاد مستوى التجنب زاد الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، والعكس صحيح.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن قدرة الطالب على تجنب الانفعالات السلبية يزيد من مستوى الصحة النفسية لديه، كما أن أخذ الجانب المشرق في حياة الطالب من خلال التعامل مع الذكريات الجميلة والتعامل مع الأحداث الحياتية بشكل إيجابية وخاصة الضاغطة منها يجعل الطالب يفكر في الاتجاه السليم مما يزيد من مستوى الازدهار النفسي لديه.

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل؟

أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة (4.04) أي بدرجة مرتفعة، وكان ترتيب هذه رتب مقياس تنظيم الانفعالات حسب النسبة والأهمية كالتالي: إعادة التقييم الإيجابي بمتوسط حسابي (4.23) أي بدرجة مرتفعة، وتلاه حل المشكلات بمتوسط حسابي (4.08) أي بدرجة مرتفعة، وتلاه التجنب بمتوسط حسابي (4.06) أي بدرجة مرتفعة وتلاه السعي وراء الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي (3.81) أي بدرجة مرتفعة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة اسليم (2017)، تختلف هذه النتيجة مع دراسة الخطيب وقرعان (2020) ودراسة فائق (2016) التي أظهرت أن مستوى الازدهار متوسطاً، ودراسة يعقوب (2011) أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة جاء بدرجة إيجابية مقبولة

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة في برنامج المكثف لديهم القدرة على التغلب على المشكلات

التي يمرون فيها لذا نجدهم يعملون على التقييم الإيجابي للأحداث الحياتية التي تدور حولهم ويتعاملون معها بشكل إيجابي من أجل التغلب على المشكلات التي تواجههم وخاصة أن جميع الطلبة في برنامج المكثف يعملون في أيام الأسبوع ويدرسون في أيام العطل الرسمية لذا لديهم القدرة للتعامل مع الأزمات التي يمكن أن يمروا بها خلال حياتهم الجامعية، فمن خلال تجنب العديد من المشكلات التي يمكن أن تواجههم في حياتهم يستطيعون الاستمرار في هذا النمط من الحياة الجامعية، كما أنهم لم يقبلوا على هذه الخطوة إلا من خلال وجود دعم اجتماعي يساعدهم للتعامل مع هذا النمط من الحياة فنجدهم لديهم القدرة على التعامل مع العديد من المواقف الحياتية الضاغطة، لذا فلديهم قدرة عالية على تنظيم انفعالاتهم.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل؟

أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل كان مرتفعاً، بمتوسط حسابي بلغ (4.24)، وبوزن نسبي (84.8%)، حيث كانت أكثر الفقرات أهمية الفقرة (13) التي جاءت في المرتبة الأولى، والتي نصها: (أنجز ما لدي من مهام بنجاح)، بمتوسط حسابي بلغ (4.67)، وبوزن نسبي (93.4%)، وحلت في المرتبة الأخيرة الفقرة (28) التي نصها: (أعتقد ان حياتي لا تسير وفقاً للحظ)، وبمتوسط حسابي بلغ (2.54) وبوزن نسبي (70.8%).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Roslan et al,2017) ودراسة (Punia, 2015) ودراسة (Maria, 2015)، تختلف هذه النتيجة مع دراسة علة والطاهر (2019) التي أظهرت درجة متوسطة من الازدهار النفسي.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة برنامج المكثف لديهم قدرة على تحمل الأحداث الضاغطة فنجد أن لديهم درجة من الازدهار النفسي، فمن أجل النجاح نجد أن الطلبة يبذلون الجهد من أجل النجاح وخاصة أنهم التحقوا بالجامعة وكان الهدف من ذلك النجاح، فنجد أن حياة الطالب تحتاج إلى عمل وإصرار على النجاح وهذا النجاح يكون له معنى وقيمة لذلك يكون ذا أهمية في المجتمع مما يظهر أن مستوى الازدهار النفسي.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: هل هناك فروق في متوسطات درجات تنظيم الانفعالات وفي متوسطات درجات الازدهار النفسي، لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية)؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بتحويله إلى فرضيات صفرية تم الإجابة عنها، وقد اسفرت نتائجها عما يلي:

1. مناقشة نتائج الفرضية الخاصة بمتغير الجنس.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند بعد (التجنب)، والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05). وقد كانت الفروق لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند الأبعاد حل المشكلات، إعادة التقييم الإيجابي، السعي وراء الدعم الاجتماعي.

وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الكلية للازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الجنس، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.58) عند مستوى دلالة (0.01). وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة التميمي وناصر (2019) ودراسة (Shaheen & Shaheen, 2016) ودراسة (Punia, 2015) ودراسة (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014)، تختلف هذه النتيجة مع دراسة الخطيب وقرعان (2020) ودراسة اسليم (2017) ودراسة فائق (2016) دراسة يعقوب (2011) دراسة (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) التي لم تظهر فروقاً في متغير الجنس.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإناث لديهن تنظيم للانفعالات أكثر من الذكور لطبيعة الأنتى في طريق التعامل في حياتها، فالمرأة بطبيعتها تتأثر في الانفعالات أكثر من غيرها وخاصة أنها أم تتعامل مع الأمور الانفعالية بطريقة عاطفية نوعاً ما، أما الازدهار النفسي فنجد أن الإناث لديهن درجة من الازدهار النفسي أكثر من الذكور وذلك لأن الإناث يقع على عاتقها التعاملات النفسية التي تظهر الجانب العاطفي أكثر من الذكور فنجد أن نفسية الطالبة في برنامج المكثف تكون ذات طابع يتلقى الدعم والمساندة من العديد من فئات المجتمع والأسرة لذا نجد ان لديهن ازدهار نفسي أكثر من الذكور.

مناقشة نتائج الفرضية الخاصة بمتغير الكلية.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند جميع الأبعاد، والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الكلية للازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الكلية، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

تعزو الباحثة هذه النتيجة من خلال أن الطلبة على اختلاف الكلية التي يدرسون فيها نجد أن الطلبة لديهم قدرة على تنظيم الانفعالات لديهم درجة من الازدهار النفسي فنجد أن كل كلية لديها متطلباتها الدراسية التي من خلالها يستطيع الطلبة التأقلم مع المهام التي يتم تكليفهم فيها فنجد ان جميع الكليات في الجامعة لديها العديد من النظم القوانين التي تساعد الطالب على تنظيم انفعالاته بحيث لا تكون المهام المطروحة أعلى من مستوى الطالب لذلك لم يظهر فروقاً في مستوى تنظيم الانفعالات والازدهار النفسي لدى طلبة برنامج المكثف.

2. مناقشة نتائج الفرضية الخاصة بمتغير السنة الدراسية.

نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في مجالات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) لجميع مجالات التنظيم الانفعالي وللدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، وهي غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في

الدرجة الكلية للازدهار النفسي، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

ترى الباحثة أن لكل سنة دراسة متطلبات تتلاءم مع المستوى الذي يكون فيه الطالب بحيث يستطيع الطالب التأقلم مع البرنامج الدراسي الذي يدرس فيه فنجد أن الطلبة من خلال دراستهم لديهم القدرة على تحمل المهام في الجامعة بحيث لا تؤثر على المستوى الانفعالي وتحقق لهم الاتزان مما يوفر لهم مستوى من الازدهار النفسي خلال فترة الدراسة.

3. مناقشة نتائج الفرضية الخاصة بمتغير الحالة الاجتماعية.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند جميع الأبعاد، والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الكلية للازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد وعثمان (2016).

ترى الباحثة أن المسؤوليات لدى جميع الطلبة في برنامج المكثف عالية فهم يعملون في أيام الأسبوع ويدرسون في الأيام المتبقية ولكن هم أقدموا على الدراسة في برنامج المكثف بناءً على دراسة واقعية لأحداث الحياة لديهم وهم لديهم القدرة على الدراسة في هذا البرنامج ولديهم قدرة على تنظيم الحياة والموازنة بين الحياة اليومية والأكاديمية، كما أن المدرسين في الجامعة يراعون ظروف هذه الفئة من الطلبة ويقدمون لهم الحوافز والتشجيع المعنوي من أجل أن تستمر هذه الفئة في التعلم.

التوصيات:

بالاستناد إلى نتائج الدراسة، توصي الباحثة بالآتي:

1. التواصل بين الطلبة من أجل التعرف على الأحداث التي تدور حولهم من أجل التخفيف من مستوى الضغط لديهم في ظل عدم وجود أيام للاستراحة في حياتهم.
2. أن يكون هناك أنشطة لا منهجية خلال أيام التعليم من أجل التخفيف من مستوى الانفعالات التي يمكن أن تظهر في بعض الأحيان لدى الطلبة وللمحافظة على التوازن الانفعالي الذي يتمتعون فيه.
3. مساعدة الطلبة في التخطيط للحياة اليومية في ظل بعض الأزمات التي يمكن أن تظهر في حياتهم من أجل الوصول إلى تنظيم انفعالي سليم.
4. إعداد برامج إرشادية تستند إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالي للمحافظة على مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة في برنامج المكثف.
5. إجراء المزيد من الدراسات عن علاقة التنظيم الانفعالي مع المتغيرات الآتية: تنظيم الذات وتقدير الذات والصحة النفسية.
6. عقد ورشات عمل للطلبة الجدد حول أهمية الحفاظ على الصحة النفسية السليمة من خلال الازدهار النفسي وتنظيم الانفعالات الإيجابية.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

أبو جدي، أمجد وعبد الهادي، سامر. (2012). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. *المجلة التربوية*، 103(2)، 305-350.

أحمد، عبد الباقي وعثمان، نائلة. (2016). فعالية برنامج ارشادي علاجي لتدعيم حب الحياة والهناء الشخصي لمرضى الاكتئاب الخالي من أعراض ذهانية بمستشفى كسلا التعليمي السوداني، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 2(1)، 6-27.

اسليم، يوسف. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

البراهمة، نسرين. (2017). التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك، جامعة اليرموك، الاردن.

بوسعيد، سعاد. (2016). التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال بظهور الاكتئاب لدى الطلبة "دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرياح بورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.

التميمي، رافد وناصر، اشواق. (2019). الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهنا النفسي لدى طلبة كلية التربية الاساسية، *مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية*، 6(3)، 56-74.

الحارثي، نور. (2020). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفيا وعلاقتها بالصمود الاكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، مجلة كلية التربية، 37(1)، 240-310.

الحري، نايف. (2018). العلاقة بين تسامي الذات وبعض عوامل الشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد 98، 213-243.

حوم، ولاء. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تشرين، اللاذقية.

خصاونة، آمنة. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(30)، 30-46.

الخطيب، لبنى والقرعان، جهاد. (2020). مستوى الازدهار الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 9(1)، 1-17.

الخولي، عبد الله. (2015). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسدي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط، 31(4)، 1 - 87.

زيد، محمد. (2019). دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

السلمي، صفية وأكرم، هديل. (2020). مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(36)، 120-144.

سلوم، هناء (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات 'دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

الشربيني، عاطف وأبو الحلاوة، محمد (2016). دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكنية لدى طلاب الجامعة، دراسة في بناء المفهوم، مجلة الإرشاد النفسي، (48) 91-118.

الصبان، عبير والسلمي، سماح والأنصاري، هبة (2020)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الانسانية، 28(3)، 217 - 248.

العبيدي، عفراء. (2019). الإزدهار النفسي لدى طلبة لجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 2(8)، 37-55.

عدوي، طه والشربيني، عاطف. (2021). الازدهار النفسي وتقدير كمؤشرين للتنبؤ بالتوفيق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 15(3)، 382-402.

عفانة، محمد (2018)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.

علاجي، أميرة. (2020). الازدهار النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية،
مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، 1(185)، 1-20.

علة، عيشة و طاهر، تيجاني (2019). علاقة الازدهار النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة
الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالأغواط)، دراسات نفسية
وتربوية، 2(3)، 94-116.

فائق، صبا. (2016). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة.
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

الفونس، خزام (2016). الخصائص السيكومترية لمقاييس المساندة الإجتماعية المدركة ومواجهة
الضغوط المحتملة وإشباع الإحتياجات الأساسية والازدهار الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي،
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

الكرخ، خنساء. (2011). جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذماء الانفعالي، كلية
التربية الاساسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالي.

محمد، صبحي، (2014)، الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال واعراض القلق لدى
عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، القاهرة، مصر.

مرعي، رزان. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس،
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس.

مصطفى، منال. (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، دراسات نفسية، 27(3)، 307-366.

يعقوب، حيدر. (2011). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين: الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، من 15 - 16 تشرين الأول/ أكتوبر 2011.

المراجع الأجنبية

Backus ,F.(2013). **The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Clinical Symptoms: A Gendered Analysis**. Doctoral Dissertation, Boston College, Boston.

Backus ,F.R.(2013). **The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Clinical Symptoms: A Gendered Analysis. Doctoral Dissertation**, Boston College, Boston.

Besharat, M. (2014).Mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and alexithymia. **Journal of Iranian Psychologists**, 10(37), 5-17.

Bortoletto, D. & Boruchovitch, E. (2013). Learning strategies and emotional regulation of Pedagogy students. **Paideia**, 23(55), 235- 242.

Cohrs, C., Christie, D., White, P. & Das, C. (2013). Contributions of positive psychology to peace: Towards global well-being and resilience. **American Psychologist**. 68(7),590-600

Eroglu, S., E. (2012). Examination of university students subjective well-being, A cross cultural comparison. **International Journal of Academic Research**, 4 (1), 168-171.

Floody, D. R. (2015). Serenity and inner peace: Positive perspectives. **In Personal Peacefulness**, 107-133. Springer, New York, NY.

Haji, K., Bayani, A. & Mirzaian, B. (2014). Relationship of Difficulties in Emotion Regulation with Perceived Stress in Male and Female Students of Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch. **International Journal of Basic Sciences & Applied Research**. 3(9), 12- 15.

Hashim, S., Kuldass, S., & Ismail, H. N. (2016). A Review of Literature on At-Risk Adolescent Students in Malaysia: Needing an Academic Resilience Model. **SHS Web of Conferences** , 23, 1-9.

Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitiveemotional model of NSSI: Using emotion regulation and cognitive processes to explain why people selfinjure. **Cognition and Emotion journal**, 31(8), 1543- 1556.

Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehranteachers and it's affecting demographic variables. **Education Strategies in Medical Sciences**, 11(2), 26-38.

Hone, L., Jarden, A., & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. **Social Indicators Research**, 119(2), 1031-1045

Jazaieri, H., Morrison, A., Goldin, P., & Gross, J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. **Current psychiatry reports**. 17(1), 531-540

Lee, Y., Lin, Y., Huang, C. & Fredrickson, L. (2013). The Construct and Measurement of Peace of Mind. **Journal of Happiness Studies**, 14 (2),: 571-590

Maria. Magdalena, (2015), Teaching Practices in Primary and Secondary Schools in Europe: Insights from Large Scale Assessment in Education: Science and Policy Report, European Commission, **Luxembourg, Joint Research Center** , P. 29.

Monteiro, N., Balogun, S. & Oratile, K. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. **International journal of adolescence and youth**, 19(2), 153- 173.

Punia, N. A. (2015). Psychological Well Being of First Year College Students. Indian Journal of Educational Studies . **An Interdisciplinary Journal**, 2(1), 2349.6908.

Rathnakara, K. S. (2014). The Impact of Emotional Intelligence on Psychological Well-being of Public and Private Sector Executives Perspective of Postgraduate Students. **Proceedings of the HR Conference**, 1(1), 41-49.

Roslan, S., Ahmad, N, Nabilla, N, & Ghiami, Z. (2017). Psychological Well-being among Postgraduate Students. **Acta Medica Bulgarica**, 44(1), 35-41

Shaheen, S ,Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in relation to psychological well-being among students. **The International Journal of Indian Psychology**, 3(4), 206-213.

Walee, E. & campos, J. (2012). Interpersonal responding to discrete emotions: A functionalist approach to the development of affect specificity. **Emotion review**, 4(4).

Wood, J.joseph,l. (2010): The Absence of Positive Psychological Eudemonic Well-Being As a Risk Factor for Depression: A Ten Year Cohort Study. **Journal of Affective Disorders**, 7 (3), 122-213.

Xiu, L., Zhou, R., & Jiang, Y. (2016). Working memory training improves emotion regulation ability: **Evidence from HRV. Physiology & Behavior**, 155, 25-29.

الملاحق

ملحق (1) الاستبانة بصورتها الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية الدراسات العليا

تحية طيبة وبعد ...

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان تنظيم الانفعالات الايجابية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، نأمل من حضرتكم التكرم بالإجابة عن فقرات هذه الاستبانة لما لكم دور كبير في اتمام هذه الدراسة علماً بأن المعلومات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية تامة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثة: عرين القصاصي

القسم الأول: المعلومات والبيانات الشخصية:

يرجى وضع (x) أمام الإجابة المناسبة أدناه:

(1) الجنس:

أ- ذكر [] . ب- انثى [] .

(2) الكلية:

أ- إنسانية [] . ب- علمية [] .

(3) السنة الدراسية:

أ- الأولى [] . ب- الثانية [] . ج- الثالثة [] . د- الرابعة [] . هـ-

(4) الحالة الاجتماعية:

أ- متزوج [] . ب- غير متزوج [] .

القسم الثاني: أرجو قراءة العبارات الآتية بعناية وتدبر والإشارة إلى الاجابة التي تعبر عن رأيك عن طريق وضع

دائرة حول رقم الإجابة المناسبة بجانب كل عبارة:

أولاً: تنظيم الانفعالات

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
حل المشكلات						
1.	اتخذ اجراءات اضافية لمحاولة التخلص من المشكلة.					
2.	اركز جهودي للقيام بعمل بعض الاشياء التي تدور حول ذلك العمل					
3.	احاول وضع استراتيجية حول ما اريد فعله.					
4.	احول قدر الامكان منع الاشياء من التدخل في محاولاتي للتعامل مع الموقف.					
5.	اعبر عن مشاعري					
6.	اركز على التعامل مع المشكلة واذا لزم الامر اترك الامور تمضي					
7.	اذهب الى السينما او اشاهد التلفاز لأقل من تفكيري بالمشكلة					
8.	اتخذ اجراءات مباشرة لحل المشكلة.					
9.	اجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب لعمل شيء ما.					
10.	اعمل ما يجب عمله خطوة واحدة كل مرة .					
اعادة التقييم الايجابي						
11.	اعتاد على التفكير بأن ما قد حصل حصل.					
12.	احاول فهم الامر من زاوية مختلفة لجعله اكثر ايجابية.					
13.	احاول النمو كشخص ينمو نتيجة الخبرة المكتسبة لديه					
14.	اضع ثقتي بالله					

					اجعل النكتة (المزحة) تدور حول الموقف.	15.
					انام اكثر من المعتاد.	16.
					اتقبل حقيقة الواقع بأن الامر قد حدث.	17.
					افكر جدياً في الخطوات الواجب اتخاذها.	18.
					اتعلم شيئاً ما من الخبرة.	19.
السعي وراء الدعم الاجتماعي						
					احاول اخذ النصح من شخص ما حول ما افعل.	20.
					اتحدث الى شخص ما يمكن له فعل شيء حيال المشكلة	21.
					احاول الحصول على دعم عاطفي من الاصدقاء	22.
					اتحدث لشخص ما حول ما اشعر به.	23.
					اناقش مشاعري مع شخص ما.	24.
					اتحدث لشخص ما لأعرف اكثر من الموقف.	25.
					اسأل الله ان يساعدني	26.
					احصل على التعاطف والفهم من شخص ما.	27.
					اسأل الناس الذين مروا بتجارب مشابهة ماذا فعلوا.	28.
الانكار						
					ارفض ان اصدق بأن هذا الحدث.	29.
					اقول لنفسي بأن هذا ليس حقيقي.	30.
					الجا الى العمل والى نشاطات اخرى لأبعد تفكيري عن الاشياء.	31.
					احلم واتخيل واقعاً اخر.	32.
					استخدم العقاقير والكحول لأشعر بشكل افضل.	33.
					اشرب الكحول او اتناول العقاقير لكي يكون تفكيري في المشكلة او الحدث اقل	34.

					35. اظاھر بأنه لم یحصل.
					36. استخدام الكحول او العقاقیر لتساعدني على تخطي المشكلة
					37. اتصرف كما لو ان شيئاً لم يحدث

ثانياً: الازدهار النفسي

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى					
2.	أدرك جيداً امكانياتي في الحياة					
3.	لدي ثقة بنفسني					
4.	علاقاتي الاجتماعية ناجحة					
5.	ابادر في حل مشكلاتي الخاصة بمفردني					
6.	وجودني يعني لي الكثير					
7.	أضع لنفسني معايير وقناعات خاصة					
8.	أحب الاختلاط بالناس					
9.	أحب التجديد والتغيير في الحياة					
10.	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات					
11.	أسير وفق أهداف محددة					
12.	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها					
13.	أنجز ما لدي من مهام بنجاح					
14.	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي					
15.	أستطيع توظيف امكانياتي في تحقيق أهداف حياتي					
16.	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية					
17.	أبادر في تكوين الصداقات					
18.	أساير الجماعة لكي أعيش					
19.	شخصيتي متميزة					
20.	أضع معايير خاصة بي للحكم على أفعالي					

					أضع خطة محددة لكل عمل انوي القيام به	21.
					اواجه صعوبة المواد الدراسية واتحداها	22.
					استمر في مواصلة دراستي للوصول الى اعلى المراتب	23.
					لدي القدرة على التوافق مع أي متغيرات تحدث في المستقبل	24.
					ارغب ان اكون القائد في جميع الاعمال التي اقوم بها	25.
					اعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل	26.
					لا اتردد في خوض مغامرات جديدة متميزة	27.
					اعتقد ان حياتي لا تسير وفقا للحظ	28.
					افاقني في الحياة غير محدودة	29.
					ابدل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي	30.



كلية الدراسات العليا

تحية طيبة وبعد ...

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة البرنامج المكثف في جامعة الخليل، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، نأمل من حضرتكم التكرم بالإجابة عن فقرات هذه الاستبانة لما لكم دور كبير في اتمام هذه الدراسة علماً بأن المعلومات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية تامة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثة: عرين القصاصي

القسم الأول: المعلومات والبيانات الشخصية:

يرجى وضع (x) أمام الإجابة المناسبة أدناه:

(1) الجنس:

أ- ذكر [] . ب- انثى [] .

(2) الكلية:

أ- إنسانية [] . ب- علمية [] .

(3) السنة الدراسية:

أ- الأولى [] . ب- الثانية [] . ج- الثالثة [] . د- الرابعة [] .

(4) الحالة الاجتماعية:

أ- متزوج [] . ب- غير متزوج [] .

القسم الثاني: أرجو قراءة العبارات الآتية بعناية وتدبر والإشارة إلى الإجابة التي تعبر عن رأيك عن طريق وضع

دائرة حول رقم الإجابة المناسبة بجانب كل عبارة:

أولاً: تنظيم الانفعالات

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
حل المشكلات						
1.	اتخذ اجراءات اضافية التخلص من المشكلة التي أوجهها.					
2.	اركز جهودي للقيام بعمل بعض الاشياء التي تدور من حولي					
3.	احاول وضع استراتيجية حول ما اريد فعله.					
4.	أتعامل بموضوعية مع المواقف التي تواجهني.					
5.	اتوجه إلى العمل أنشطة البديلة لأخرج تفكيري بعيدا عن هذه الأشياء					
6.	اركز على التعامل مع المشكلة أثناء الضغط					
7.	أتحدث مع زملائي عما يدور في ذهني					
8.	اتخذ اجراءات مباشرة لحل المشكلة.					
9.	اجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب لعمل شيء ما.					
10.	اعمل ما يجب عمله خطوة واحدة كل مرة .					
اعادة التقييم الايجابي						
11.	اعتاد على التفكير بأن ما قد حصل انتهى .					
12.	احاول فهم الامر من زاوية مختلفة لجعله اكثر ايجابية.					
13.	احاول النمو كشخص ينمو نتيجة الخبرة المكتسبة لديه					
14.	اضع ثقتي بالله					
15.	اجعل النكتة (المزحة) تدور حول الموقف.					

					16. عندما أشعر بانفعالات سلبية أكون حذرا من التعبير عنها .
					17. اتقبل حقيقة الواقع بأن الامر قد حدث.
					18. افكر جدياً في الخطوات الواجب اتخاذها.
					19. اتعلم شيئاً ما من الخبرة.
السعي وراء الدعم الاجتماعي					
					20. احاول اخذ النصح من شخص ما حول ما افعل.
					21. اتحدث الى شخص ما يمكن له فعل شيء حيال المشكلة
					22. احاول الحصول على دعم عاطفي من الاصدقاء
					23. اتحدث لشخص ما حول ما اشعر به.
					24. اناقش مشاعري مع شخص ما.
					25. اتحدث لشخص ما لأعرف أكثر من الموقف.
					26. اسأل الله ان يساعدي
					27. احصل على التعاطف والفهم من شخص ما.
					28. اسأل الناس الذين مروا بتجارب مشابهة ماذا فعلوا.
تجنب					
					29. أفكر في أشياء أخرى لإلهاء نفسي عن تفكير في الأزمات .
					30. أبتعد عن الانفعالات التي تسيء لي .
					31. أتجنب مشاعر الخوف حتى أبقى في وضع جيد.
					32. احاول ألا أركز على المشاكل الحقيقية .
					33. أرفض المشاعر التي لا أطيقها .
					34. أتجاهل الخبرات الحزينة
					35. أحاول ألا أفكر في تجارب الاليمة .
					36. أبذل قصار جهدي حتى لا أقوم بعمل أشياء تبدو سخيفة أمام الآخرين

					اسعى بطرق مختلفة لمحو الذكريات المؤلمة في ذهني	37.
					أحاول أن أنسى الأشياء خير السارة التي أختبرت خطأ حقيقياً	38.
					أشغل ذهني بالذكريات الجميلة عند تذكر مشاعر سلبية	39.
					إذا أزعجني شيء ما، فأنا أحاول أن أخرج كل شيء من ذهني	40.

ثانياً: الازدهار النفسي

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى					
2.	أدرك جيداً امكانياتي في الحياة					
3.	لدي ثقة بنفسني					
4.	علاقاتي الاجتماعية ناجحة					
5.	ابادر في حل مشكلاتي الخاصة بمفردني					
6.	وجودني يعني لي الكثير					
7.	أضع لنفسني معايير وقناعات خاصة					
8.	أحب الاختلاط بالناس					
9.	أحب التجديد والتغيير في الحياة					
10.	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات					
11.	أسير وفق أهداف محددة					
12.	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها					
13.	أنجز ما لدي من مهام بنجاح					
14.	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي					
15.	أستطيع توظيف امكانياتي في تحقيق أهداف حياتي					
16.	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية					
17.	أبادر في تكوين الصداقات					
18.	أساير الجماعة لكي أعيش					
19.	شخصيتي متميزة					
20.	أبحث عن صداقات ناجحة					

					أضع خطة محددة لكل عمل انوي القيام به	21.
					اواجه صعوبة المواد الدراسية	22.
					استمر في مواصلة دراستي للوصول الى اعلى المراتب	23.
					لدي القدرة على التوافق مع أي متغيرات تحدث في المستقبل	24.
					ارغب ان اكون القائد في جميع الاعمال التي اقوم بها	25.
					اعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل	26.
					اتردد في خوض مغامرات جديدة متميزة	27.
					اعتقد ان حياتي لا تسير وفقا للحظ	28.
					افاقى في الحياة غير محدودة	29.
					ابدل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي	30.

ملحق (3) أسماء المحكمين

الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة
د. محمد عبد الفتاح شاهين	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
د. حسني عوض	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
د.زهير نواجعة	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
د. حاتم عابدين	أستاذ مساعد	تربية خاصة	الخليل
د. أحمد أبو أسعد	أستاذ	إرشاد نفسي	مؤتة
د. كامل كتلو	أستاذ مشارك	الصحة النفسية	الخليل
د. عبد الناصر السويطي	أستاذ مشارك	تربية خاصة	الخليل